DOI: 10.17117/na.2016.06.01.401

<http://ucom.ru/doc/na.2016.06.01.401.pdf>

Поступила (Received): 20.06.2016

Тухватуллина Г.И., Гумеров И.И., Сулейманова И.Ф. Инновационные технологии в психологико-педагогическом обеспечении физической культуры и спорта

Tukhvatullina G.I., Gumerov I.I., Suleymanova I.F.
Innovative technologies in psihologiko-pedagogical maintenance of physical culture and sports

Введение новых разработок в тренировочный процесс студентов дает ряд преимуществ перед обычными тренировками. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным. Пробуждают интерес к профессиональным и любительским видам спорта, в целом положительно влияет на физическое развитие студентов Высших учебных заведений
Ключевые слова: физическая культура, спорта, физическое воспитание

The introduction of new developments in the training process of students provides a number of advantages over conventional training. They allow you to optimize the training process, to make it effective. Awaken interest in professional and amateur sports in general has a positive effect on the physical development of students in higher education

Key words: physical education, sports, physical education

Тухватуллина Гульсана Ильсуровна
Специалист, преподаватель
Башкирский государственный медицинский университет
г. Уфа, ул. Театральная, 2/1

Tukhvatullina Gulsana Ilisurovna
Specialist, teacher
Bashkir state medical university
Ufa, Teatralnaya st., 2/1

Гумеров Ильнур Ильшатович
Магистр, преподаватель
Башкирский государственный медицинский университет
г. Уфа, ул. Театральная, 2/1

Gumerov Ilnur Ilshatovich
Master, teacher
Bashkir state medical university
Ufa, Teatralnaya st., 2/1

Сулейманова Ирина Фаритовна
Студент
Башкирский государственный медицинский университет
г. Уфа, ул. Театральная, 2/1

Suleymanova Irina Faritovna
Student
Bashkir state medical university
Ufa, Teatralnaya st., 2/1

Физическая культура, как и любая сфера деятельности в современном мире, вплотную связана с инновациями. Это разработка новых концепций физического воспитания спортсменов, создание обновленной системы подготовки, переход к более современным методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

Применение инновационных технологий характерно не только для профессионального спорта – новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке студентов в вузах. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждению интереса у студентов к занятиям физкультурой [2].

Физическое воспитание студентов – составная часть учебной программы высшего образования, результат комплексного воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

В рамках традиционной организации физического воспитания не всегда есть возможности для индивидуального подхода, кроме того, она не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности, а это, как известно, не стимулирует интереса к занятиям. Поэтому для преподавателей физической культуры все более актуально вводить новые методики занятий. К новым методикам можно отнести использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике.

Многие нетрадиционные виды спорта дошли до нас из глубокой древности. К ним можно отнести восточные системы физических упражнений. Одной из таких систем является йога.

Йога – философско-религиозная система, в основе которой лежит умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека. Занятие йогой соединяют в себе методы достижения искусства напряжения и расслабления мышц, основанные на формуле: растяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация. Таким образом, применение Йоги в учебной практики позволяет:

1. Развивает гибкость и физическую силу студентов.
2. Легко комбинировать йогу с другими упражнениями.
3. Доступность для студентов специальной медицинской группы.
4. Упражнения оказывают релаксирующее и успокаивающее воздействие.

Помимо нетрадиционных видов спорта в учебном процессе так же активно используются виды спорта относительно новые и набирающие популярность. Например, стретчинг.

Стретчинг (stretch) – упражнения на растягивание. Стретчинг оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, оказывает расслабляющее действие на мышцы и снимает различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы. Упражнения, включаемые в занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое) [5].

Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.

Скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Эффекты от занятий скандинавской ходьбой:

1. Поддерживает тонус мышц верхней и нижней частей тела.
2. Тренирует около 90 % всех мышц тела.
3. Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник, что немало важно для людей, имеющих проблемы с суставами.
4. Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
5. Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
6. Улучшает чувство равновесия и координацию [4].

Вывод

Таким образом, введение новых разработок в тренировочный процесс студентов дает ряд преимуществ перед обычными тренировками. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным. Пробуждают интерес к профессиональным и любительским видам спорта, в целом положительно влияет на физическое развитие студентов Высших учебных заведений.

Список используемых источников:

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов. СПб.: Стратегия будущего, 2008. 140 с.
2. Родькин Д.А., Колпакова Е.М. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки. М.: Теория и практика физ. культуры. 2006. № 3. С. 5-13.
3. Новый вид физкультуры – Скандинавская ходьба.
URL: <http://pantikapei.ru/novyj-vid-fizkultury-skandinavskaya-xodba.html>
4. Инновационные спортивные технологии. URL: <http://www.badm.ru/news/federation/1930>
5. Инновационные разработки в спорте высших достижений.
URL: <http://fitnesburg.ru/ivanovich/3649-innovatsionnye-razrabotki-v-sporte-vysshih-dostizheniy>

© 2016, Тухватуллина Г.И., Гумеров И.И.,
Сулейманова И.Ф.

Инновационные технологии в психологико-педагогическом обеспечении физической культуры и спорта

© 2016, Tukhvatullina G.I., Gumerov I.I.,
Suleymanova I.F.

Innovative technologies in psihologiko-pedagogical maintenance of physical culture and sports