



ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

Джомаладинова Зарина Рустемовна

*Магистрант 2 курса направление: физическая культура
Наманганский государственный педагогический институт
dzhomaladinova@gmail.com*

Азизова Рушен Исмаиловна

Научный руководитель

Аннотация. Данная статья направлена на анализ современных методик и программ физического воспитания, реализуемых в образовательных учреждениях и спортивных клубах, а также самостоятельно, с целью выявления их эффективности в улучшении физического здоровья и общего благополучия подростков. Особое внимание уделяется комплексному подходу, включающему в себя как оздоровительную, так и образовательную составляющие, а также способность методик стимулировать интерес и вовлеченность молодежи в регулярную физическую активность.

Ключевые слова: Эмоциональное благополучие, комплексное развитие личности, гиподинамия, воля, здоровье, спортивные игры, адаптация

INNOVATIVE PROGRAMS AND TECHNOLOGIES FOR PHYSICAL EDUCATION OF ADOLESCENTS AT SCHOOL

Jomaladinova Zarina Rustemovna

*2nd year master's student direction: physical education
Namangan State Pedagogical Institute
dzhomaladinova@gmail.com*

Azizova Rushen Ismailovna

Scientific director

Annotation: This article is aimed at analyzing modern methods and programs of physical education, implemented in educational institutions and sports clubs, as well as independently, in order to identify their effectiveness in improving the physical health and general well-being of adolescents. Particular attention is paid to an integrated approach that includes both health and educational components, as well as the ability of techniques to stimulate interest and involvement of young people in regular physical activity.

Key words: Emotional well-being, comprehensive personality development, physical inactivity, will, health, sports games, adaptation



Актуальность. В современном мире вопросы физического воспитания подростков приобретают особую актуальность в контексте глобального перехода к седентарному образу жизни и повышению показателей детского ожирения и заболеваемости, связанных с низкой физической активностью. Проблема физического развития и здоровья подростков остается в фокусе внимания специалистов в области педагогики, медицины и психологии, что обусловлено ключевым значением активного образа жизни для общего развития молодого поколения. В этом контексте методики и программы физического воспитания являются ключевыми инструментами для формирования не только физической, но и социальной, эмоциональной и психологической благополучности подростков.

Целью работы является не только представление эффективных практик физического воспитания, но и выявление потенциальных проблем и вызовов, с которыми сталкиваются специалисты при внедрении и адаптации данных программ в современных условиях.

Цели и задачи физического воспитания подростков в школе направлены на комплексное развитие личности учащихся через физическую активность. Основные цели включают укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование полезных навыков и привычек. Задачи же более конкретны и направлены на решение определенных проблем или достижение установленных целей.

Основные цели физического воспитания подростков:

1. Формирование и укрепление здоровья. Стимулирование правильного физического развития, профилактика заболеваний, связанных с гиподинамией, и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости, координации движений, что способствует гармоничному развитию организма.

3. Воспитание воли и настойчивости. Физическое воспитание способствует формированию характера, умению преодолевать трудности, достигать целей и работать в команде.

4. Социализация. Физическое воспитание способствует адаптации подростков в социальной среде, учит уважению к товарищам и соперникам, развивает коммуникативные навыки.

5. Эстетическое воспитание. Формирование чувства прекрасного через восприятие и осмысление красоты человеческого тела, движений, гармонии и ритма.

Задачи физического воспитания:

1. Улучшение физической подготовленности учащихся. Регулярное проведение занятий по разнообразным видам спорта для всестороннего развития организма.



2. Обучение основам безопасности. Формирование знаний и навыков безопасного поведения во время физической активности, в том числе оказание первой помощи.

3. Развитие интереса к занятиям физической культурой. Организация интересных и разнообразных видов физической активности, спортивных мероприятий и соревнований.

4. Формирование навыков самостоятельных занятий физической культурой. Обучение правильной организации тренировочного процесса, выбора подходящих упражнений и соблюдения режима труда и отдыха.

5. Привитие уважения к правилам здорового образа жизни. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью через пропаганду правильного питания, отказ от вредных привычек и поддержание активного образа жизни.

Игровые методики физического воспитания подростков — это отличный способ способствовать развитию физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость, а также навыков командной работы, лидерства и стратегического мышления. Подход, основанный на играх, может повысить мотивацию подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, сделав процесс более интересным и менее монотонным. Вот несколько примеров игровых методик:

1. Командные виды спорта

Командные игры, такие как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и регби, не только способствуют улучшению физической формы, но и развивают коммуникативные навыки, умение работать в команде и выстраивать стратегию.

2. Эстафеты и соревнования

Организация эстафет и различных соревнований может стать увлекательной формой физического воспитания, поскольку в них присутствует элемент соперничества. Они могут быть направлены на развитие специфических физических качеств или же быть мультиспортивными.

3. Игры на выносливость

Игры, подобные "морскому бою" в бассейне, кроссфиту на природе, "забегам с препятствиями", помогают развитию выносливости и координации.

4. Ролевые и стратегические игры

Игры, в которых участники выполняют определенные роли или стратегии, могут способствовать улучшению тактического мышления. Примеры включают настольные игры с физической активностью, пейнтбол и квесты на природе.

5. Интерактивные и виртуальные спортивные игры

С развитием технологий появилось много интерактивных и виртуальных спортивных игр, которые могут привлекать интерес подростков. Например, танцевальные маты, спортивные симуляторы, где движение участника напрямую влияет на игровой процесс.



6.Йога и танцы

Игровые элементы могут быть включены и в более спокойные практики, например, в йогу или танцы, где через соревновательные или командные задания можно развить гибкость и координацию.

Практические советы:

- Вариативность. Регулярно меняйте виды активности, чтобы участники не утрачивали интерес.

- Безопасность. Всегда обеспечивайте безопасность участников, подбирая игры в соответствии с их возрастом и физическим состоянием.

- Инклюзивность. Выбирайте игры, которые подходят для всех участников, несмотря на их первоначальный уровень физической подготовки.

- Обратная связь. Поощряйте участников делиться своими впечатлениями и предложениями относительно игр и упражнений.

Адаптивные физкультурные программы для подростков в общеобразовательной школе представляют собой особенно ценный подход к обеспечению активности и здоровья всех учащихся, включая тех, кто имеет ограниченные возможности в физическом плане. Такие программы предполагают гибкость и индивидуальный подход к тренировкам, а также внесение изменений в стандартные упражнения для того, чтобы сделать их доступными и эффективными для каждого ученика. Ниже представлены основные принципы и методы, которые помогут создать адаптивную физкультурную программу для подростков.

Оценка потребностей учащихся. Прежде всего, необходимо провести анализ потребностей всех учащихся, включая индивидуальные особенности физического и психического здоровья. Это может включать в себя анкетирование, беседы с родителями, консультации с медицинскими и психологическими специалистами.

Разработка гибких программ. На основе собранных данных разрабатываются адаптивные программы, которые учитывают различные уровни физической подготовки, интересы, а также специфические потребности подростков. В программы могут быть включены как традиционные виды спорта, так и нетрадиционные и игровые виды активностей.

Индивидуальные инструкции и поддержка. Важным аспектом являются индивидуальные инструкции и поддержка со стороны учителей физкультуры. Каждому ученику, особенно тем, кто имеет ограниченные возможности, может потребоваться индивидуальный подход или адаптированное оборудование.

Использование адаптивного оборудования. Адаптивное оборудование и приспособления могут облегчить участие в физической активности и сделать ее более безопасной. Например, использование мягких мячей, адаптированных снарядов для бросков, специальных скамеек и т.д.



Очень важно создать атмосферу взаимоподдержки и включения, где каждый ученик чувствует себя ценной частью коллектива. Проекты и командные игры могут способствовать развитию навыков командной работы и социальной интеграции.

Отзывы и корректировка программы. Регулярное собрание обратной связи от учащихся, их родителей и учителей позволяет своевременно корректировать программу, делая ее более эффективной и интересной для подростков.

Разработка адаптивной физкультурной программы предполагает сочетание творческого подхода, профессионализма и глубокого понимания потребностей подростков, включая тех, кто нуждается в особом внимании и поддержке.

Таким образом, через систематические и целенаправленные упражнения и занятия, физическое воспитание в школе стремится подготовить молодое поколение к активной, здоровой и счастливой жизни, обеспечив гармоничное развитие их физических, морально-волевых и социальных качеств. Внедряя эти методики в процесс физического воспитания подростков, можно значительно повысить их интерес к регулярным физическим нагрузкам и способствовать развитию не только физических, но и социальных навыков.

Заключение. В заключение исследования методик физического воспитания детей подросткового возраста в общеобразовательной школе можно подвести несколько важных выводов. Прежде всего, установлено, что подход к физическому воспитанию в общеобразовательных школах должен быть комплексным и дифференцированным, учитывающим возрастные и индивидуальные особенности подростков. Эффективность программ физического воспитания значительно повышается при использовании разнообразных форм и методов работы, направленных на развитие всех фундаментальных физических качеств – силы, гибкости, выносливости, быстроты, а также навыков владения своим телом.

Особое внимание следует уделить мотивационному аспекту физического воспитания в подростковом возрасте. Важно создавать такие условия занятий, при которых подростки не только осознают значимость физической активности для здоровья и развития, но и испытывают удовольствие от занятий спортом. Это может быть достигнуто через введение игровых элементов в учебный процесс, организацию спортивных секций и клубов по интересам, использование элементов соревнований и самооценки.

Также важно подчеркнуть роль учителей физической культуры в успешной реализации программ физического воспитания. Профессионализм, умение видеть и развивать индивидуальные способности каждого подростка, а также способность создавать позитивный эмоциональный фон на занятиях являются



ключевыми факторами, влияющими на интерес и активное участие учащихся в процессе физического воспитания.

Внедрение инновационных подходов и технологий, таких как дидактические игры, интерактивные тренажеры, использование мобильных приложений и онлайн-платформ для отслеживания физической активности и планирования индивидуальных программ тренировок, может значительно повысить качество и эффективность процесса физического воспитания подростков.

В конечном счете, целью физического воспитания в школах является не только улучшение физической подготовленности подростков, но и формирование у них понимания значимости регулярной физической активности как одного из важных условий здорового образа жизни. Создание положительных установок к физической культуре, развитие у ребят навыков саморегуляции и ответственности за собственное здоровье станет весомым вкладом в их успешное будущее.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1.Азизова Рушен Исмаиловна, & Базарова Илария Шухратовна. (2024). ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(18), 48–55.

2.Азизова Р. И., Джомаладинова З. Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 116-119.

3.Азизова Р СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОДРОСТКОВ//научный форум: педагогика и психология. Сборник статей по материалам XXXIV международной научно-практической конференции. Том 10 (34). 2019.

4. Болтобаев С.А., Азизов С.В., Азизова Р.И., Азизов Н.Н. ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ // ДНИ РЕВМАТОЛОГИИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ – 2020. Сборник тезисов Всероссийского конгресса с международным участием. Под редакцией В.И. Мазурова, Е.А. Трофимова. С.38-39.

5. Жилкин А. И. и др. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-76951146-X



6. Захарова В. В., Данилова И. В., Галныкин А. Ю., РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ. Учебное пособие. - Ульяновск 2017 - 106 стр.

7. Светличная Наиля Камилевна РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ // Вестник ТГУ. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiie-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-oblasti-adaptivnogo-fizicheskogo-vozpitanija-detey> (дата обращения: 25.03.2024).

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 479 стр.