

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ» № 3(62) 2021

СООТВЕТСТВУЕТ
ГОСТ 7.56-2002

ISSN (PRINT) 2413-2101 ISSN (ELECTRONIC) 2542-078X

ПРОБЛЕМЫ НАУКИ

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА



2021
МАРТ
3'62

КЕМБРИДЖСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



WWW.SCIENCEPROBLEMS.RU



ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
eLIBRARY.RU

GoogleTM
scholar

ISSN 2413-2101 (Print)
ISSN 2542-078X (Online)

Проблемы науки

№ 3 (62), 2021

Москва
2021



направленностью включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний. Упражнениям для подвижности суставов способствуют джаз-аэробика, фанк и т.д.

На занятиях гимнастикой используется степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, скип-аэробика, шейпинг.

На занятиях с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач применяется классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ-аэробики на гимнастической скамейке. Интересно проходят упражнения жонглирования мячом под музыку: это небольшие комплексы на 32 счёта.

Для решения задач основной части занятия применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей, необходимых для реализации задач, поставленных на занятиях физической культуры любой направленности.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются фитнес-технологии: стретчинг, йога-аэробика, детские ритмические танцы для профессиональной подготовки студенток.

Также фитнес-технологии активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы. Как показывает практика и данные проведённых опросов студенток университета, внедрение фитнес-технологий на занятиях по физической культуре вызывает положительную мотивацию к занятию, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. По направленности занятий на первое место они ставят танцевальную аэробику и шейпинг. Растёт интерес к силовым упражнениям под музыку. Также из ответов студентов можно предположить, что включение в уроки фитнес-технологий смогло бы удовлетворить их потребность и в новизне, и в музыкальном сопровождении, тем самым повысив плотность самого занятия, где основная часть могла бы проводиться по общепринятой программе.

Таким образом, можно прийти к выводу, что фитнес-технологии могут содействовать изменению негативного отношения к занятиям физического воспитания, они являются действенным средством повышения интереса у студенток к занятиям физическими упражнениями, способствовать повышению уровня здоровья молодёжи.

Данный вопрос анкеты выясняет, что же мотивирует студенток к занятию физического воспитания.

- 53.2% респондентов ответили, что главное в жизни - это здоровье и для этого надо посещать урок физкультуры. Формированию хорошей фигуры отдали предпочтение 46.0%.

- 22.5% - работоспособность улучшается и позволяет лучше работать на последующих занятиях.

- 10% приходят на занятие, чтобы общаться.

Из ответов становится очевидным, что для студенток важным является, прежде всего, здоровье и визуальная сторона вопроса – хорошая фигура.

Учитывая, что на уроках гимнастики тоже применяются упражнения фитнеса, можно сделать выводы, что девушки предпочитают этот раздел программы, т.к. он близок к нетрадиционным видам (аэробике, шейпингу, стретчингу).

Девушкам, по-прежнему, хочется быть гибкими, пластичными, иметь хорошую растяжку и красиво двигаться.

Также растёт интерес к силовым упражнениям, которые применяются на гимнастике и спортивных играх, т.е. уделяют большое внимание эстетической красоте (телосложению).

Из ответов студентов можно предположить, что включение на занятиях физического воспитания фитнес-технологий смогло бы удовлетворить их потребность в новизне, и в музыкальном сопровождении, тем самым повысив плотность занятия.

Список литературы

1. *Андреевко Т.А.* Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза / Т.А. Андреевко, Е.Г. Ткачёва, Е.А. Широбакина // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. № 2. С. 79.
2. *Журавин М.Л., Сайкина Е.Г.* Музыкальное сопровождение как средство повышения качества и результативности занимающихся по физической культуре и спорту. Сборник научно-методических работ. С-Пб РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. 356 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ

Тошев А.Т.

*Тошев Алишер Темирович – преподаватель,
кафедра теории и методики физической культуры,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматриваются педагогические технологии и интерактивные методы как фактор совершенствования специальных знаний студентов.

Ключевые слова: инновации, интерактивные методы, инновационные технологии, педагогические и информационные технологии, физическое воспитание.

Использование педагогических технологий в процессе усвоения знаний, навыков и компетенций при подготовке к профессиональной деятельности практических тренеров очень важно для студентов специальности «Теория и методика легкой атлетики». Были разработаны технологии, использующие инновационные методы обучения, такие как кластер, диаграмма Венна, концептуальная карта, анкета учителя, обзор категорий, химический фактор, логическая цепочка. Организация и использование интерактивных методов влияют на подготовку и развитие специалистов по физическому воспитанию и спорту, а также активизируют студентов к самостоятельному обучению.

Сегодня, в условиях больших перемен, все чаще решаются вопросы, связанные с повышением и развитием качества образования в Узбекистане.

5 марта 2018 года Президент Республики Узбекистан подписал Указ «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта». 5 сентября 2018 года принято Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по внедрению новых принципов в систему». Национальная модель обучения в Узбекистане направлена на воспитание совершенного, разностороннего и всесторонне развитого человека, обеспечивая высокоэффективную подготовку и подготовку квалифицированных кадров на уровне развитых стран.

Основываясь на опыте некоторых интерактивных сеансов, мы можем определить некоторые факторы, которые влияют на качество и эффективность этих сеансов. Их условно можно назвать организационно-педагогическими, научно-методическими и

факторами, относящимися к учителю, учащимся, учебным пособиям. Мы должны помнить, что они могут быть положительными или отрицательными по своей природе.

Организационно-педагогические факторы включают: обучение группы тренеров из учителей проведению интерактивных уроков;

- организация интерактивного обучения учителей;
- создание необходимых условий для интерактивного обучения на занятиях;
- Обеспечение комфортного рабочего места докладчику и участникам;
- предупреждение нарушений санитарно-гигиенических норм;
- обеспечение соблюдения техники безопасности;
- посещаемость и дисциплина;
- организация контроля и др.

Знания, опыт и интерактивные методы, связанные с педагогической технологией и педагогическими навыками, гарантируют, что учащиеся приобретут знающие, зрелые навыки.

Инновация - это введение чего-то нового. Инновационные технологии - это педагогический процесс, а также нововведения и изменения в деятельности преподавателей и учащихся, при реализации которых в полной мере используются преимущественно интерактивные методы. Интерактивные методы называются командным мышлением, взаимодействием, то есть методы педагогического воздействия являются неотъемлемой частью содержания обучения. Уникальность этих методов в том, что они реализуются только совместными усилиями преподавателей и учеников.

Этот процесс педагогического сотрудничества имеет свои особенности, которые включают:

- научить ученика не быть равнодушным во время урока, мыслить самостоятельно, творчески;
- постоянный интерес студентов к процессу обучения;
- самостоятельно усилить интерес студентов к знаниям, творчески подходить к каждому вопросу;
- в процессе тренировок целенаправленно добиваться гарантированного результата

Каждая из прикладных образовательных технологий может организовать совместную деятельность учителя и ученика, обе могут достичь положительного результата, ученики могут мыслить самостоятельно, искать, анализировать в процессе обучения, о могут ли они делать собственные выводы, если они могут оценивать себя, класс, а класс может их оценивать, а учитель может создавать возможности и условия для такой деятельности, на наш взгляд, это основа учебного процесса. В процессе обучения студенты рассматриваются как личности, использование педагогических технологий и современных методов позволяет им мыслить самостоятельно, исследовать, творчески подходить к каждому вопросу, чувствовать ответственность, анализировать, читать, изучать, учиться, усиливает их интерес к выбранной профессии. Обеспечивает внедрение педагогических технологий на занятиях по физическому воспитанию, всестороннее развитие мотивов обучения, понимание сути педагогических технологий, глубокое приобретение знаний, навыков и умений и их успешное применение в учебной практике для достижения высокой эффективности на занятиях по физическому воспитанию.

На протяжении всего исследования мы использовали новые формы и методы для улучшения уроков физического воспитания.

1. Одна из важнейших задач образования сегодня - внедрение педагогических технологий в практику.

2. Приобретение знаний учащимися будет эффективным, если акцент будет сделан на всестороннее развитие учебных мотивов на уроках физического воспитания.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
153008, РФ, Г. ИВАНОВО, УЛ. ЛЕЖНЕВСКАЯ, Д. 55, 4 ЭТАЖ
ТЕЛ.: +7 (915) 814-09-51.

HTTP://SCIENCEPROBLEMS.RU
E-MAIL: INFO@P8N.RU

ТИПОГРАФИЯ:
ООО «ПРЕССТО».
153025, Г. ИВАНОВО, УЛ. ДЗЕРЖИНСКОГО, Д. 39, СТРОЕНИЕ 8

ИЗДАТЕЛЬ:
ООО «ОЛИМП»
УЧРЕДИТЕЛЬ: ВАЛЬЦЕВ СЕРГЕЙ ВИТАЛЬЕВИЧ
108814, Г. МОСКВА, УЛ. ПЕТРА ВЯЗЕМСКОГО 11/2



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
HTTP://WWW.SCIENCEPROBLEMS.RU. EMAIL: INFO@P8N.RU, +7(915)814-09-51

 **РОСКОМНАДЗОР**
СВИДЕТЕЛЬСТВО ПИ № ФС 77-62929



**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ РАССЫЛАЕТСЯ:**

1. Библиотека Администрации Президента Российской Федерации, Москва;
Адрес: 103132, Москва, Старая площадь, д. 8/5.
2. Парламентская библиотека Российской Федерации, Москва;
Адрес: Москва, ул. Охотный ряд, 1
3. Российская государственная библиотека (РГБ);
Адрес: 110000, Москва, ул. Воздвиженка, 3/5
4. Российская национальная библиотека (РНБ);
Адрес: 191069, Санкт-Петербург, ул. Садовая, 18
5. Научная библиотека Московского государственного университета
имени М.В. Ломоносова (МГУ), Москва;
Адрес: 119899 Москва, Воробьевы горы, МГУ, Научная библиотека

ПОЛНЫЙ СПИСОК НА САЙТЕ ЖУРНАЛА: [HTTP://SCIENCEPROBLEMS.RU](http://scienceproblems.ru)



Вы можете свободно делиться (обмениваться) — копировать и распространять материалы
и создавать новое, опираясь на эти материалы, с **ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ** указанием авторства.
Подробнее о правилах цитирования: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ru>

ЦЕНА СВОБОДНАЯ