

## ТЕМА «Нетрадиционные формы обучения на уроках Физической культуры»

Радилов Д.Т.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. В настоящее время в России идет становление новой системы образования. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. Инновации характерны для любой профессиональной деятельности людей и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов. Введение в школьную программу нетрадиционных методов преподавания имеет цель расширить учебный процесс и, не отрываясь от проблем обучения и воспитания, развить личностные качества ребёнка.

Развитие общества сегодня диктует необходимость использовать новые **информационно-коммуникативные технологии** во всех сферах жизни. Современные образовательные учреждения не отстают от требований времени и современный учитель использует информационно-коммуникативные технологии в своей деятельности, т.к. главная задача образовательного учреждения - воспитать новое поколение грамотных, думающих, умеющих самостоятельно получать знания граждан. В работе преподавателя физкультуры можно использовать программы для подсчета результатов, компьютерное тестирование, создание собственных сайтов для распространения опыта, наглядности к урокам, поиск информации для методической работы, исследовательская работа, проектная деятельность, использование интерактивной доски.

На уроках физкультуры применение интерактивной доски позволяет облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Преподаватель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данной группе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится учащимся.

При проведении занятий необходимо избегать штампов и стандарта, необходимо использовать элементы нового, которые оживляют занятия. Общеразвивающие упражнения на месте ученики выполняют неохотно. Поэтому нужно проводить разминку в движении, с различными предметами, в парах, под музыку и использовать элементы самомассажа. При проведении основной части урока хорошо зарекомендовали себя различные игровые методы. Один из них - это интегрированные игры, представляющие собой

совокупность творческих (знаний) занятий и действий, направленных к единому педагогическому результату. Особенности таких игр в том, что используемые в них конкурсы, викторины, загадки, соревнования, различные тексты были подобраны и составлены таким образом, чтобы они содействовали воспитанию патриотизма, чувства товарищества, долга, благородства, правил здорового образа жизни, основ безопасности жизнедеятельности, этикета. Так же интересны для ребят сюжетно-ролевые игры, которые развивают их творческие способности и воображение. Для учащихся среднего уровня более интересны метод круговой тренировки, соревновательный метод и мини турниры. Очень интересны и полезны для ребят интегрированные уроки. Например, физическая культура и ОБЗР. Это урок-поход, в котором сочетаются элементы туризма и физической подготовки. Или физическая культура и математика, где при проведении эстафет даются задания на решение примеров и задач и т.д.

К нетрадиционным формам проведения занятий можно отнести использование на уроках элементов восточных единоборств, нетрадиционной гимнастики, йоги, борьбы, шейпинга, спортивной аэробики, спортивных танцев, флешмоба. Танцевальная аэробика для девушек старших классов сможет обеспечить в большей мере реализацию принципов личностно ориентированной педагогики, ибо они содействуют самосовершенствованию и самореализации личности. Ритмическая гимнастика, или аэробика, - это одна разновидность гимнастики. Это сложнокоординированный, эстетический вид спорта, который включает в себя органическое соединение спорта и искусства, творческий компонент и фактор новизны, единство движений и музыки. Аэробика является доступным, высокоэффективным эмоциональным видом спорта и видом оздоровительной физической культуры. Кроме этого, она способствует повышению физической работоспособности, создает ощущение физического и психического расслабления, развивает чувство ритма и темпа, грациозность, элегантность и дает занимающимся возможность чувствовать себя увереннее и сильнее, а чувство удовлетворенности повышает интерес к занятиям, благодаря чему волевые усилия не ослабевают, а укрепляются. Сегодня считаются очень модными системами и популярными такие ее виды: танцевальная аэробика, степ-аэробика (аэробика на специальной платформе); пилатес (направление балетной гимнастики, в основе которой лежит постулат осознанности движения). Для юношей возможно применение элементов боевых искусств, например тхэквондо. Данный вид спорта активно развивает тело, координацию, реакцию. Тхэквондо сочетает элементы самообороны, спортивной дисциплины и философии развития личности. Занятия развивают физическую форму, гибкость и выносливость, улучшают координацию и скорость реакции, воспитывают дисциплину, уважение и уверенность в себе. Нетрадиционные методы и технологии применяемые на уроках физической культуры позволяют ученикам быстрее и лучше усваивать учебный материал, содействуют развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое –

развитие личности ребенка и прививает им любовь к систематическим занятиям физкультурой и спортом.