

ФИЗКУЛЬТУРА – НЕОРДИНАРНО И ПО-НОВОМУ!

Здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности за свое здоровье – вот что должно стать главным в государственной политике, в сфере здравоохранения, в повседневной жизни нашего населения.

Н. А. Назарбаев

С самого раннего возраста образование играет важную роль в формировании социальных, эмоциональных и других жизненно необходимых навыков. Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы со своим телом, знал его и не боялся; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями.

Сегодня школьная физическая культура за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни.

Занятия физической культурой в школе учат школьника самоконтролю, самокритике, учат ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Содержание предмета физической культуры в школе должно исходить из следующих условий:

- физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом развитии школьников;
- физическая культура должна использоваться как средство организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;

– физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела школьника, возможности активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

– физическая культура должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению.

Таким образом, можно сделать вывод, насколько важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников.

Физическая культура – это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет



физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач.

Что для этого нужно?

Считаю, что нужно уходить от традиционных форм проведения урока. Каждый урок должен содержать что-то новое, неординарное. И главное, чтобы учащиеся шли на уроки физической культуры с мыслью: «А что будет сегодня?».

Какие формы работы использую я? Во-первых, это ИКТ (Информационно-коммуникационные технологии). Использование ИКТ на уроках физической культуры – это полезная и интересная форма работы и для ученика, и для учителя. Думаю, она интересна для



творческих педагогов, которые готовы «добывать» необходимую информацию, систематизировать и наглядно достойно представлять её. Учащиеся лучше воспринимают эту информацию: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать!». Поэтому показать видеофрагмент, фотографию, схему иной раз бывает полезнее корявого показа двигательного действия! Как же проходит урок с использованием ИКТ? Первая часть урока – это знакомство с теоретическим материалом урока. Это может быть и презентация, и видеосюжет, взятый из YouTube или снятый учителем специально для наглядного показа того или иного упражнения.

После теоретической части урока переходим к практике: выполняем упражнения, прыгаем, бегаем, играем, соблюдая все правила, полученные в теоретической части урока.

В конце урока обязательна рефлексия, которую я провожу по-разному: это и тестирование, и оценивание с помощью сигнальных карточек, смайликов.

На уроках в среднем звене провожу уроки в форме игры. Игра – это привычная форма занятий для школьников. Для детей это не только развлечение, но и способ развития.

С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности.

Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль.

Существует множество способов разнообразить проведение уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения; менять обстановку, условия урока (например, переходить из спортивного зала на воздух); использовать игровую и соревновательный методы, командные спортивные игры для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры.



В нашей школе также проводятся различные внеклассные мероприятия, которые не только развивают физические возможности учащихся, воспитывают соревновательный дух, способствуют тесному взаимодействию семьи и школы: «А ну-ка, девочки!», «А ну-ка, мальчики!», «Папа, мама, я – спортивная семья».

В школе работают различные спортивные секции. Я веду секцию лёгкой атлетики.

Мои воспитанники неоднократно становились победителями районных, областных, республиканских и международных соревнований. Сейчас, в связи с пандемией, соревнования почти не проводятся, поэтому стараемся принимать участие в дистанционных олимпиадах.

Считаю, что занятия физической культурой и спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, подводят к духу честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения в современном Казахстане.

Очень важно сегодня не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

О. В. ЛОПАТИЕВ,
учитель физической культуры
СШ № 7 им. Пушкина села Карасу
Кордайского района
Жамбылской области

АННОТАЦИЯ

Қарасу ауылындағы Пушкин атындағы № 7 орта мектептің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі. О. В. Лопатиев дене шынықтыру сабақтарының маңыздылығы туралы әңгімелеп, өз пәнін оқытудың жаңартылған тәжірибесімен бөліседі.