

Бикушев Раис Харисович

учитель физической культуры

МБОУ «Староибрайкинская СОШ»

с. Старое Ибрайкино, Республика Татарстан

МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** реформирование системы образования, ухудшение состояния здоровья детей и учащейся молодежи, использование инновационных технологий в области физической культуры предъявляют высокие требования к профессионализму деятельности преподавателя физической культуры. Автор статьи отмечает, что именно от его знаний, педагогического мастерства, активной убежденной, страстной позиции в решающей степени зависит успех формирования активной жизненной позиции личности.*

***Ключевые слова:** качество, профессия, воспитание, технология, учащиеся, физическое воспитание, устойчивость.*

Решая конкретные задачи физического воспитания, я отдаю предпочтение тем средствам, которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки прикладного характера. Формирую активную жизненную позицию личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств. Я считаю: эффективность профессионально – прикладной физической подготовки возможна лишь на базе ОФП, только их тесная взаимосвязь и позволит осуществлять разностороннее физическое воспитание школьников. Я обогащаю свою деятельность методическими приемами для подготовки учащихся к будущей трудовой деятельности. Высоко функциональная и двигательная подготовленность учащихся позволяет быстро адаптироваться в условиях производства и успешно осваивать выбранную профессию.

И на теоретических занятиях, и на практикумах прививаю учащимся на всех занятиях навыки по саморегуляции. Учю их психологической готовности к действиям в любых опасных и трудных ситуациях, повышению функциональной

устойчивости организма к необычным и экстремальным условиям, также планирую развитие и специальные качества: устойчивость к гипоксии, укачиванию, перегрузкам, вестибулярной устойчивости.

Отличным средством тренировки вестибулярного аппарата и развития ориентировки в пространстве я считаю акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, а также упражнения в равновесии с использованием различных предметов и приспособлений.

Устойчивость организма к укачиванию успешно тренирую с помощью элементов акробатики, упражнений на гимнастических снарядах, упражнений, связанных с быстрыми поворотами туловища, вращениями и наклонами головы.

Устойчивость к перегрузкам формируется с помощью упражнений с отягощением, на специальных силовых тренажерах.

Также на занятиях решаю актуальную задачу – научить воспитанников добывать необходимые знания, ценить полученные информации о здоровом образе жизни, умении быть здоровым и, исходя из этого, нацеленно выбирать будущую профессию.

Во время беседы с учениками отмечаю и анализирую, какими физическими качествами и умениями, нравственными качествами должны обладать люди, выбравшие такие профессии, как программист, водитель, экскурсовод, футболист, диспетчер и др. Постоянно напоминаю ученикам, что занятия физической культурой помогают сформировать эти качества, что профессионалам нужно пройти долгий путь физического и нравственного развития. Чтобы выявить уровень физического развития учащихся я провожу тестирование. Анализирую результаты тестирования, даю советы, над чем нужно поработать, чтобы в будущем осуществилась мечта о получении той или иной профессии, о том, как следить за своим самочувствием, степенью усталости, самостоятельно регулировать паузы отдыха и активной деятельности.

Таким образом, помогаю учащимся выбрать будущую профессию не только по ее романтическому ореолу или престижности, а по соответствию физическому развитию, подготовленности, психическому складу учащегося. Я создаю

базу высокой функциональной и двигательной подготовленности учащихся, которая позволяет им быстро адаптироваться в условиях современного производства и успешно осваивать выбранную профессию.

Для достижения цели использую разные технологии.

Индивидуальный подход я осуществляю следующим образом: подбираю упражнения и дозирую нагрузку с учетом состояния здоровья, типа телосложения, развития двигательных качеств школьника. Например, при выполнении упражнения в подтягивании на перекладине хорошо подготовленные учащиеся выполняют хват сверху, а ослабленные – хват снизу, а тот, кому не позволяет телосложение – из положения виса лёжа.

Параллельно на занятиях применяю *групповой метод обучения*. Ребятам распределяю на группы с учетом уровня физической подготовленности или по расчёту. Назначаю учащегося, лучше всего освоившего необходимое двигательное действие, ответственным за показ упражнений. Он же контролирует выполнение одноклассниками упражнений и выявляет ошибки. Я выполняю функцию старшего товарища, который помогает учащемуся освоиться в роли руководителя группы.

Особенно интересно ребятам обучение на основе *соревновательных и игровых технологий*, которые попутно помогают решать проблемы здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется адекватное мировоззрение, потребность воздействовать на мир, правильно воспринимать происходящее. Именно в игре, независимо от сознания ребенка, работают различные группы мышц, что также благотворно влияет на здоровье. Из огромного разнообразия игр выберу те, которые помогут решить задачи конкретного урока. Слабых учеников распределяю по всем командам и буду чаще проводить их замены. Более подготовленные школьники начнут и закончат эстафеты и при необходимости дважды выполнят задание.

Особое средство мотивации – музыка. Под музыку легче выполнять сложные координационные двигательные действия. Наибольший интерес у девушек

10–11 класса вызывают занятия фитнесом, а у юношей – атлетической гимнастикой. Желание хорошо выглядеть – это модно. Я стараюсь идти в ногу со временем и применяю на уроках физической культуры *информационно-коммуникативные* технологии.

Учитывая увлечение подростков компьютерными технологиями учащимся, временно освобождённым от физической культуры после болезни, задаю домашние задания, связанные с подготовкой реферативных заданий по теории физкультуры и спорта, здоровому образу жизни, развитию двигательных качеств, составление кроссвордов. Развивая их творчество, даю задания проиллюстрировать любимый вид спорта.