

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ  
НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

Исидорова Светлана Васильевна

Высшая квалификационная категория

Учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тангутская средняя общеобразовательная школа

**Аннотация:** В статье разработана и обоснована методика использования нестандартных форм и методов обучения, способствующие значительным повышением качества обучения на уроках физической культуры.

Практическая значимость статьи в том, что она сделана на основе фактических данных и поэтому возможно внедрение в практику, т.е. может быть использована на уроках физической культуры.

**Актуальность.** Совершенствование качества обучения в средней школе напрямую зависит от уровня подготовки педагогов. Неоспоримо, что этот уровень должен постоянно расти, и в этом случае эффективность различных курсов повышения квалификации, семинаров и конференций невелика без процесса самообразования учителя.

**Целью** своей работы считаю формирование мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом, пропаганду и поощрение здорового образа жизни, создание в школе условий для развития практических навыков ведения здорового образа жизни.

Хочу представить вам свой опыт, полученный в ходе моей профессиональной деятельности, построение здоровьесберегающей среды в школе.

Очень точно выражают слова французского философа Шарля Луи Монтескье: «Надо много учиться, чтобы знать хоть немного». Или на народный лад: «Век живи – век учись!». Являясь учителем физической

культуры, не останавливаюсь на пополнении своих знаний только в этой сфере. Интересуюсь общепедагогическими, психологическими темами. Знания, полученные мной, реализую в ходе своей преподавательской деятельности на уроках, так же во внеклассных мероприятиях и оформительской работе, в разработке и продвижении программы «Школа здоровья». Разработанная мной программа «Школа Здоровья» содействует обучению и сознательному отношению детей к своему здоровью. Программа направлена на создание здоровьесберегающей среды в школе и выполнение проектно-исследовательских работ.

Самообразование учителя есть необходимое условие профессиональной деятельности педагога. Общество всегда предъявляло, и будет предъявлять к учителю самые высокие требования. Для того чтобы учить других, нужно знать больше, чем все остальные. Учитель должен знать не только свой предмет, но и владеть методикой его преподавания. Учителю необходимы знания в близлежащих научных областях, различных сферах общественной жизни и др. Учитель должен учиться всему постоянно, потому что в лицах его учеников перед ним каждый год сменяются временные этапы, углубляются и даже меняются представления об окружающем мире.

Одним из многих направлений моей педагогической практики является проектно-исследовательская деятельность учителя и учащихся. В проектно-исследовательской работе на тему «Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста» выявили проблему ухудшения здоровья детей в младшем школьном возрасте.

Следующая проектно-исследовательская работа на тему «Влияние двигательной активности на процесс физического совершенствования учащихся старших классов». Актуальность проекта определяется обеспечением здоровья и высокого уровня физической подготовки подрастающего поколения к социально-бытовой и профессионально-трудовой деятельности. С этой работой участвовала в Международной научно-практической конференции «Роль психологии и педагогики в развитии

общества». Также приняла участие во Всероссийском конкурсе профессионального мастерства инноваций национальной премии в области образования «Элита российского образования» в номинации «Лучшее научное исследование в области педагогики».

Один из моих воспитанников стал замечать, что некоторые ученики нашей школы ходят «шаркающей» походкой. Из беседы со мной он узнал, что причиной может быть плоскостопие. Мы заинтересовались этой темой и решили провести проект-исследование на тему «Плоскостопие у школьников». Целью нашего исследования стало изучение заболевания ног, а именно плоскостопие, у 8 и 9 классов. В процессе решения поставленных задач мы опирались на следующую гипотезу: что использование рекомендованных комплексов коррекционно-профилактических упражнений позволят предотвратить, снизить степень плоскостопия при его наличии у детей школьного возраста.

С 2016 года в школе создана группа волонтеров из числа школьников средних и старших классов школы и ежегодно проводится социальный проект «Дворовые игры наших бабушек и дедушек!». Актуальность проекта в том, что дети и молодежь организовано заняты по месту жительства в свободный период времени и в предстоящие каникулы. С проектом участвовали на региональном и международном уровне.

В нашей школе реализовался социальный проект «Перемена! Перемена!». Волонтеры на переменах проводили подвижные игры с учащимися. Таким образом, у волонтеров повышается ответственность, развиваются организаторские навыки. У учеников школы заметно снижается плохое поведение на переменах, возрастает адаптация к школьной жизни, возрастает желание идти в школу. Главное назначение проекта – предотвратить и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Хорошо организованная подвижная перемена – важный фактор улучшения двигательного режима детей в борьбе с гиподинамией. Помимо подвижных перемен волонтеры проводили в спортзале

и на стадионе Флешмоб под музыкальное сопровождение, где принимали участие все обучающиеся и коллектив школы.

Также в программу развития «Школы здоровья» вошла проектно-исследовательская работа: «Правильная осанка – залог здоровья». В работе приняли участие учащиеся 1 – 11 классов общеобразовательного учреждения. Ребята нашли и выполнили конкретные рекомендации для сохранения и улучшения осанки.

На протяжении нескольких лет учащиеся разного возраста вместе с родителями осуществляли много и других проектов по созданию нестандартного инвентаря и оборудования. Например: учебный проект «Создаём красоту своими руками», творческий проект «Гантели своими руками», учебный проект «Нестандартный инвентарь из киндер-сюрпризов», социальный проект «Школьный двор» и др.

На отличном уровне прошла семейно-оздоровительная Акция «Флешмоб#СидимДома» во время пандемии в апреле-мае 2020 года. Самоизоляция, стала для многих Россиян невероятным испытанием. Испытанием не только для взрослых, но и для детей от мало до велика. Я обратилась к родителям и ученикам через сообщество Viber с призывом "Все будет хорошо", "Главное быть здоровыми", «Главное оставаться дома". Запустила акцию «Флешмоб#СидимДома», и они с удовольствием поддержали меня. Оживились. И с самого первого дня начали тесно работать в онлайн. Каждое утро начиналось с доброжелательного приветствия и пожелания всем здоровья и благополучия. Потом, в ненавязчивой форме предлагала тему дня. Сначала родители с детьми присылали фото и видео, дальше стали активно прислушиваться к призывам и советам. В итоге у нас получилось самое приятное, самое живое общение. А завершилась Акция фото отчетом и видеороликами от 18 семей.

С большим интересом в марте 2021 года провели учащиеся 8 класса проектную работу на тему «Физические упражнения от депрессии и тревоги на уроках физической культуры». Актуальность проекта заключается в

том, что на сегодняшний день депрессия является одной из главных проблем общественности. По мнению психологов, это связано с экономическим кризисом в стране, а также с режимом самоизоляции, в условиях которого сейчас находится часть населения. А также дистанционное обучение в некоторых учебных заведениях. Изучив данные исследований ученых и убедившись, что занятия спортом действительно помогают справиться с депрессией, дети занимаются и изучают много новых физических упражнений от депрессии с различным нестандартным и стандартным инвентарём.

Для повышения эффективности уровня здоровья детей в школе создала с 2009 года танцевальную группу «Романтики». Танцевальная группа принимает активное участие в школьных и муниципальных мероприятиях.

В целях популяризации своего опыта и формирования здоровьесберегающей среды в нашей школе участвовала в межрайонном семинаре 26 февраля 2016 года по теме «Повышение эффективности уроков физической культуры через применение нестандартных методов обучения с использованием здоровьесберегающей технологии».

Продолжая работать над этой темой «Повышение эффективности уроков физической культуры через применение нестандартных методов обучения с использованием здоровьесберегающей технологии» выступила в 2018 году на региональной научно-практической конференции «Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования».

При планировании учебного процесса по физическому воспитанию необходимо использовать различные пути повышения его качества. В своей работе включаю следующие пути повышения качества уроков физической культуры в образовании:

- 1) сочетание традиционных и инновационных подходов к организации и проведению занятий по физической культуре;
- 2) формирование вариативной части программы по физической культуре, учитывающей индивидуальные способности, интересы, потребности, мотивы учащихся;

3) организация и проведение встреч с выпускниками школы, а также с выдающимися спортсменами;

4) привлечение школьников к внеклассной и внешкольной работе;

5) в содержание уроков физической культуры новые формы, например:

I. Нетрадиционные формы урока:

- ▶ Урок – соревнование
- ▶ Урок – диалог
- ▶ Уроки – консультации
- ▶ Уроки с групповыми формами работы
- ▶ Уроки – творчества
- ▶ Уроки – аукционы
- ▶ Уроки – конкурсы
- ▶ Уроки – игры (национальные)
- ▶ Уроки – сказки
- ▶ Уроки интегрированные
- ▶ Уроки - праздники

II. Нетрадиционные формы обучения:

▶ Проектные занятия, направленные на воспитание умственного, учебного и творческого труда.

▶ Интегрированные занятия, объединённые единой темой или проблемой.

Нестандартные методы и формы на уроке – это интересное, необычное предоставление материала на занятии. Она развивает у учащегося интерес к самообучению, творчеству, умение в нестандартной форме оригинально мыслить и само выражаться. На таких занятиях учащиеся не просто развиваются, а пытаются донести с помощью стандартного и нестандартного инвентаря вместе с учителем основной материал урока. Таким образом, они принимают активное участие в ходе урока.

Многообразие типов нестандартных уроков позволяет использовать их на всех ступенях образования детей. А внедрение новых технологий в учебный процесс позволяет придумывать новые нестандартные уроки.

К нетрадиционным формам проведения занятий можно отнести также использование на уроках элементов нетрадиционных ритмических танцев. Например, в нашей школе дети с удовольствием танцуют с гимнастическими палками, обручами, лентами, помпонами (дети помпоны ласково называют «пушистиком»).

Ритмическая гимнастика является общедоступным, 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 и все это приводит к ситуации успеха на уроке.

Нетрадиционные методы на уроках надо ввести в систему и тогда полезность их будет видна, случайно проведенные уроки не дадут полной отдачи. Надо экспериментировать, больше давать детям самостоятельности, это помогает им преодолеть страх при выполнении сложных физических упражнений, даже тех, которые они часто, не могут сделать по заданию учителя. Такие уроки не только позволяют ученикам быстрее и лучше усваивать учебный материал, но содействует 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.

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного

образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний физической культуры на организм человека и т.д. Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся: самостоятельный сбор обучающимися материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств.

Кроме того, в каждой школе есть обучающиеся, имеющие ограничения в двигательной активности, для которых такой вид деятельности дает возможность проявить себя.

Благодаря проектно-исследовательской деятельности, дети на уроках физической культуры приучаются думать, анализировать, оценивать, творить, активно использовать полученные знания и умения. Результаты говорят сами за себя: учащиеся с удовольствием посещают уроки физкультуры, серьезно относятся к своему здоровью, показывают высокие спортивные результаты.

## **Заключение**

В начале статьи мы рассмотрели пути повышения качества обучения на уроках физической культуры. Какого результата стоит ожидать? Таким образом, проектирование учителем физической культуры учебного процесса в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Использование инновационных технологий в физическом воспитании - это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения для сохранения здоровья. Помните, что мы, как педагоги, формируем личность ученика, его самооценку,



и частично несём ответственность за его дальнейшую судьбу. Это увеличит уровень физической подготовленности и в целом повысит качество обучения на уроках физической культуры.

### Список литературы

1. Никифорова О. А., Федоров А. М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. / Кемерово 2003 год.

2. Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования. / Сибирский учитель – научно-методический журнал. – 2005. - № 4 (40).

3. Найданов Б.Н. Особенности организации занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. - 2006, - № 1. - С. 53-58.

### Приложение Рисунок. Нестандартный инвентарь



