**Зачем нужна физкультура и какая она должна быть**

Во многих российских школах физкультура — это такая форма отвлечения от умственной и психологической нагрузки ребёнка, которую он получает во время других уроков. Переключение на другой вид деятельности — это, безусловно, одна из функций физкультуры. Но никак не её цель.

Физическая культура, как и культура вообще, привана воспитывать человека и обеспечивать качество его жизни. Уроки физкультуры должны научить ребёнка правильно и рационально использовать свой потенциал. От того, насколько эффективно будет построена физическая активность школьника, зависят его здоровье, настроение, работоспособность и образовательный результат. Потребность в двигательной активности у ребёнка, конечно, гораздо выше, чем три часа обязательных занятий. Поэтому физкультура должна выйти за пределы урока и даже школы. Учитель должен помогать школьникам распределять физическую нагрузку в их повседневной жизни, а не только в школе.

Сделать уроки физкультуры интересными можно только через индивидуальный подход к каждому ребёнку. Нужно предложить школьнику заниматься его любимым видом спорта, тем, что ему ближе и интересней. К примеру, если ребёнок уже занимается в спортивной секции, его вообще надо от уроков физкультуры освободить. А если у него есть ограничения по здоровью, то нужно найти подходящую для него форму занятий. Это организационно непростой процесс, но по-другому физкультура не станет интересной, а так и останется «физрой» и поводом любыми способами добыть справку об освобождении от неё.

Больше узнать о том, как сделать уроки физкультуры полезными и интересными (с помощью современных технологий!), можно будет на [Московском международном салоне образования](http://www.mmco-expo.ru/), который пройдёт с 18 по 21 апреля на ВДНХ, в павильоне 75. В этом году там будет специальная секция, посвящённая физкультурt, — «Физкультура. Перезагрузка». Вход на ММСО свободный, нужно только заранее зарегистрироваться [на сайте](http://www.mmco-expo.ru/).

**Какой будет новая физкультура**

Сейчас есть все условия для формирования новой модели урока физкультуры. Стандарты, с одной стороны, задают определённую рамку, а с другой — дают свободу в построении уроков. Скоро должны утвердить концепциюмодернизации учебного предмета «Физическая культура» в России. Но главную роль в создании этой модели в любом случае будут играть конкретная школа и её руководитель.

Главные принципы, на которых должна строиться современная физкультура:

* Возможность выбирать такой вид нагрузки, который будет максимально эффективным для ребёнка;
* Индивидуальный подход к каждому ученику во время занятий;
* Ученик и учитель работают вместе, чтобы достигнуть запланированных результатов;
* Ученик может самостоятельно изучать свои физические возможности и отслеживать динамику своего развития.

**Как технологии могут сделать уроки физкультуры полезнее**

На уроке математики никого не удивляет, если учитель в зависимости от уровня детей даёт им разные задания: кому-то проще, кому-то сложнее. На физкультуре такое пока встречается редко. Проблема в том, что непонятно, насколько физическая нагрузка, которую мы даём ребёнку, адекватна его возможностям, не навредит ли она ему.

Современные электронные устройства могут решить эту проблему. Сегодня учитель физкультуры с помощью фитнес-трекера может понять физическое состояние каждого ребёнка во время урока в режиме реального времени. Достаточно ли он нагружен, безопасны ли упражнения, подготовлено ли тело. Эти данные позволяют построить индивидуальную стратегию занятия для каждого ученика на урок.

Обычно в школе одновременно проходят уроки физкультуры у нескольких классов. Можно перегруппировать классы так, чтобы учитывались разные способности и интересы. Например, одна группа занята игровыми видами спорта, а другая в это время занимается «физкультурой на ковриках» — аэробикой, силовой подготовкой и так далее.

Но физическое развитие не должно заканчиваться на уроке. Если у ребёнка есть свой фитнес-трекер, можно дать ему индивидуальное задание на дом, например, пробежать 5 километров или пройти 15 тысяч шагов. Так мы приучим его следить за своим телом, заниматься спортом вне уроков физкультуры.

**Какие гаджеты можно использовать на физкультуре**

**Фитнес-трекеры.**Они позволяют отслеживать пройденное расстояние и другие физические нагрузки. Фитнес-трекеры помогут ставить цели по физическим упражнениям и отслеживать их выполнение. Adidas, к примеру, разработал фитнес-трекер Zone специально для уроков физкультуры. Информация о пульсе ребёнка во время урока физкультуры хранится в облаке, а учителя могут использовать эти данные, чтобы корректировать план занятий.

**Пульсомеры.**Отдельное устройство, либо часть фитнес-трекера или умных часов. Пульсомеры помогают оценить физическую выносливость ребёнка.

**Смартфоны.** Если дети проводят всё своё время со смартфонами, почему бы не использовать их на уроках. Смартфоны могут выполнять функции фитнес-трекеров, специальные приложения позволяют планировать физическую активность, а в YouTube можно не только смотреть на котиков, но также изучать тренировки и упражнения.

**Игры.** Игровые приставки и игры с дополненной реальностью тоже можно использовать на уроках. Игры Wii Sports имитируют спортивные игры перед экраном, при этом ребёнок выполняет физическую нагрузку. А приложения вроде Pokemon Go можно использовать, чтобы заставить детей больше двигаться.

**Как в российских школах уже пытаются разнообразить уроки физкультуры**

**1.**Прежде чем приступить к занятиям физкультурой, ученики московского лицея № 1502 [проходят компьютерное тестирование и получают информацию о своём физическом развитии](http://www.lyceum1502.ru/pages/outschool/articles/sid_23015/) и рекомендации, как его можно улучшить. Такое тестирование проходит три раза в год, по его результатам ребята могут корректировать программу своих занятий. Школьники выбирают один из четырёх видов спорта: волейбол, баскетбол, атлетизм и аэробика. Для учеников, которые не могут заниматься физкультурой в основных группах, есть медицинские и подготовительные группы.

**2.**Московская «Новая школа» и футбольная академия TagSport запустили для учеников футбольные тренировки. Пока всё это в качестве дополнительных занятий, но планируют сделать интереснее программу и основных уроков физкультуры. Идея в том, чтобы заменить обычную физ-ру полноценными футбольными тренировками для тех, кому это интересно. Школьники учатся под руководством профессиональных тренеров и участвуют в соревнованиях наравне с игроками юношеских команд футбольных клубов.

**3.**Учитель физкультуры экономического лицея в Бердске Новосибирской области [превратила уроки физ-ры в занятия фитнесом](https://videouroki.net/razrabotki/ispolzovanie-fitnes-tekhnologiy-na-urokakh-fizicheskoy-kultury-doklad.html). Школьники выполняют комплексы упражнений из разных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики, стретчинг, классическая аэробика), которые помогают развивать выносливость, прыгучесть и гибкость.