# Нетрадиционные и популярные виды спорта

Современное физическое воспитание — это обучение учащихся физическому здоровью и физическим упражнениям с целью поддержания и развития физического и эмоционального здоровья. Оно также способствует формированию знаний о рекреационной деятельности, выборе здорового образа жизни, работе в команде, спортивном мастерстве, постановке целей, повышении эффективности, развитии навыков и безопасности. В последние годы в физическом воспитании наметилась тенденция к включению в учебную программу нетрадиционных и даже популярных видов спорта.

Включение нетрадиционных и популярных видов спорта в программу физического воспитания рассматривается как способ охватить большее количество детей, которые не могут заниматься традиционными упражнениями, такими как бег или тяжелая атлетика. К числу нетрадиционных видов спорта, успешно применяемых на уроках физкультуры, относятся скалолазание, слэклайн, походы на снегоступах/горных лыжах/сноубордах/пешие походы в снежные дни и т. д., горный велосипед (скоростной спуск), стоячий паддлборд (SUP), мастер-классы по серфингу в парках искусственных волн или на пляжах поблизости и т. д., боевые искусства, такие как дзюдо или каратэ, которые обеспечивают веселый способ обучения дисциплине через упражнения и т. д., йога для развития гибкости и концентрации внимания, а также для психологического успокоения организма и т. д., кроссфит для увеличения силы и т. д., полосы препятствий с использованием бревен различных размеров и форм для испытания равновесия и проработки мышц верхней части тела и т. д., паркур для повышения уверенности в себе путем отработки специфических ловких движений, таких как прыжки с высоты, прыжки со стен и т. д., даже наблюдение за птицами! Различные виды танцев также могут быть включены в занятия по физкультуре, например, африканские танцы. Такие занятия позволяют учащимся получать удовольствие, не чувствуя, что они каждый день занимаются одним и тем же скучным делом.

Преимущества включения таких видов спорта в уроки физкультуры выходят за рамки простого эмоционального вовлечения учащихся; они дают им возможность получить новые навыки, которые они смогут использовать в дальнейшем вне школы. Возможность приобретения уникальных способностей в процессе занятий такими видами спорта помогает детям обрести уверенность в себе, попробовать себя в новом деле без страха и опасений. Это поможет им не только сейчас, когда они осваивают такие навыки, как, например, скалолазание, но и в дальнейшем, когда другие виды активности могут показаться сложными, поскольку они забывают, как это было, когда ты впервые научился чему-то сложному, но в итоге освоил это — наличие такого опыта сейчас поможет детям в дальнейшем, когда они снова столкнутся с препятствиями.

Включение нетрадиционных видов спорта в программу физического воспитания также дает возможность учителям/педагогам, которые, возможно, не имеют опыта работы с некоторыми дисциплинами или оборудованием, но хотели бы предложить что-то уникальное в рамках своих программ — под руководством квалифицированных тренеров, если это необходимо, это открывает возможности, выходящие за рамки простого прыгания и игры в пятнашки. Взаимодействие с квалифицированными специалистами дает лучшее понимание того, какие трудности существуют в каждом виде спорта, что помогает определить условия безопасности, связанные с тем или иным видом деятельности; следует отметить, что безопасность должна соблюдаться всегда, независимо от того, в помещении или на улице, каким видом спорта вы занимаетесь.

Изучение новых способов обучения молодежи тому, как важны физические упражнения, открывает широкие возможности для более творческого подхода к вовлечению молодежи в занятия спортом, чтобы она знала, что физическая активность не обязательно предполагает скучные повторяющиеся действия, а может приносить радость наряду с повышением уровня физической подготовки. Внедрение альтернативных путей через включение нескольких спортивных дисциплин помогает нам поддержать молодых людей, чтобы они могли стать активными взрослыми благодаря накоплению знаний по целому ряду различных путей, что может воодушевить любого человека, увеличив его шансы на потенциальные варианты, доступные ему во время занятий физкультурой.