# Обобщение опыта работы учителя физической культуры

# Семенова Валерия Николаевича

**Тема «**Воспитание интереса школьников к занятиям физической культурой».

Основная  цель работы  учителя физического воспитания – обеспечить учащемуся не только возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, но и научить его «помогать» своему здоровью, сформировать у него необходимые знания укрепления  здоровья в повседневной жизни.

Большая роль в этой работе принадлежит физкультурным мероприятиям. На занятиях физической культурой осуществляю  следующие задачи:

-оздоровительную
-образовательную
-воспитательную
-коррекционно-развивающую.

Работая с учащимися, применяю  традиционные и нетрадиционные  методы и приемы, которые являются, на мой взгляд, результативными.

Игровые ситуации занимают особое место в эмоциональном развитии учащихся. С помощью игр можно снимать напряженность и повышать жизненно важные психические функции учащихся. Игра – это ведущий вид деятельности, который обеспечивает всестороннее развитие учащихся, является одним из действенных средств обучения.

Придерживались следующих принципов:

*Принцип диагностирования*: учет основного диагноза, медицинские показания и противопоказания, особенности психических и личностных качеств.

*Принцип адекватности* означает, что поставленные задачи, выбор средств, методов коррекционной работы соответствуют функциональному состоянию ребенка.

*Принцип оптимальности* - не допускать физических и психических перегрузок, а физические упражнения должны оказывать стимулирующее воздействие на организм ребенка.

*Принцип вариативности* – использовать на занятиях не только физические упражнения, но и создавать условия для их выполнения, воздействуя на сенсорные ощущения, речь (используя речитативы во время выполнения упражнений), мелкую моторику (пальчиковую гимнастику и др.), интеллект (игры со счетом, выстраивание слов и др.).

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привитие навыков здорового образа жизни  сегодня очень актуальны

Мой стаж работы в качестве учителя физической культуры составляет 20 лет. С 2010 года я работаю по внедрению в практику здоровьесберегающих технологии, которые модернизирую в соответствии с требованиями времени.

Возникновение моего опыта обусловлено следующими причинами:

- ухудшение здоровья детей;

- уменьшение наполняемости классов;

- гиподинамия;

- слабая материально-техническая база.

В школе в образовательной области «Физическая культура» предусмотрено освоение обучающимися умения осуществлять собственную физкультурно-оздоровительную и спортивно – творческую деятельность как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время – во второй половине дня, в выходные и каникулярные дни, в летний период.

***Актуальность опыта***

**Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Она, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации. Одна из**главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека — это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. Следовательно, необходимо по иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на её теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества. Ведь ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здорового образа жизни, развитии телесных и духовных сил.

Итогом многолетней работы любого учителя физической культуры, бесспорно, является полноценное физическое развитие и здоровье учащихся. Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача учителя. Именно поэтому данная тема становится актуальной как никогда, и поле деятельности учителя значительно расширяется.

***Противоречия и затруднения, встречающиеся в массовой практике:***

- между имеющимися у учащихся теоретическими знаниями и слабой материально-технической базой;

- между необходимостью формирования прочных знаний, умений и навыков и и здорового образа жизни **успешно решаются в данном опыте.**

***Ведущая педагогическая идея опыта:***

Создание на уроках физической культуры условий для сознательного активного участия учащихся в спортивной деятельности, приносящей радость преодоления, радость достижения поставленной цели.

***Технологический аспект опыта***

**«**Организация образовательного процесса, направленного на сохранение и укрепления здоровья учащихся и на формирование отношения к здоровью как личностной ценности, посредством внедрения здоровьесберегающих педагогических технологий и с опорой на индивидуальное развитие**».**

***Личная концепция учителя:***

- поиск активных форм и методов формирования прочных знаний, умений, навыков учащихся;

- включение каждого ученика в активную двигательную деятельность;

- создание на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

***Основные методы:***

* Диагностика
* Фронтальный
* Поточно-групповой
* Тестирование
* Интерактивные

***Формы организации и виды уроков:***

* Урок-игра
* Урок-соревнование
* Урок-турнир
* Интегрированный урок

***Условия:***

* Личностно-ориентированный подход в обучении
* Компетентностный подход

***Результат:***

* Повышенный уровень физической активности и самостоятельности учащихся
* Активизация внеурочной деятельности школьников
* Улучшение здоровья учащихся

За годы своей педагогической деятельности я понял, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

Осознание этого помогло мне в свое время сделать для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь.

За время педагогической работы у меня сложилась своя система форм, методов и приемов обучения, которая дает положительные результаты. Владея традиционными приемами и методами преподавания предмета «Физическая культура», использую активные формы обучения: проектирование, проблемные лекции, элементы передовых педагогических технологий.

Цель физического воспитания в нашей школе – овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, двигательных способностей.

Сущность технологии, по которой работаю, заключается в личностно ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

На второй ступени образования, помимо развития физических качеств, начинаю углубленное изучение двигательных умений, формирую навыки самооценки и самоконтроля при выполнении упражнений. В процессе учебной деятельности ввожу разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Мною составлены комплексы физических упражнений для каждого ученика с учетом уровня его физического развития.

Третья ступень образования – период тренировки мышечной силы, выносливости, а так же время приобретения теоретических знаний по предмету «Физическая культура». На этом этапе изучения предмета дифференцирую физические нагрузки по половому, психологическому, физиологическому признакам.

Изучение предмета «Физическая культура» предполагает, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ, а так же владение информацией о физкультурно-спортивном движении в масштабах района, области, страны. На каждом уроке провожу информационные беседы. ***Большое внимание уделяю внеклассной работе*,**организую дни здоровья и спорта, провожу школьные соревнования.

В школе на протяжении пяти лет функционируют спортивные секции по волейболу.

Творчески подхожу как к проблемам обучения, так и их реализации. Забочусь об укреплении материально — технической базы. Ежедневное проведение утренней зарядки позволило значительно повысить суточную двигательную активность учащихся. Систематические занятия физической культурой и спортом в школе способствуют тому, что дети стали меньше болеть в периоды обострения эпидемии и ОРЗ. Разработал программу «За здоровый образ жизни». Результатом деятельности в рамках данной программы являются показатели общефизической подготовки учащихся. Ежегодно провожу комплексное обследование физического развития и двигательной активности детей.

Обобщение педагогического опыта в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности позволило мне создать методическую базу мониторинговых исследований в области развития физкультуры и спорта. Полученные аналитические материалы структурированы в таблицы, диаграммы, шкалы, экспертизы, описания и др.

Опыт педагогической деятельности позволяет выделить такие траектории мониторинговых исследований как:

1. Оценка качества успеваемости по предмету «Физическая культура». Для оценки и отслеживания результатов используется пакет статистических документов, утвержденных и рекомендованных министерством образования и науки РФ.

2. Сравнение показателей обучающихся по различным разделам физической культуры с нормативами ГОСа.

3. Результативность физкультурно-оздоровительной деятельности ОУ, измеряемая через изучение отношения детей к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством тестирования и анкетирования школьников и их родителей.

4. Эффективность спортивно-творческой деятельности ОУ, оцениваемой через изучение условий и образа жизни обучающихся, отношения всех участников образовательного пространства к спортивно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности.

5. Оценка уровня степени удовлетворенности обучающихся и их родителей, выпускников прошлых лет, педагогов, социальных партнеров состоянием спортивно – физкультурной работы школы.

6. Анализ занятости обучающихся, педагогов и родителей в спортивных секциях в школе и за ее пределами, а также в органах ученического соуправления.

7. Педагогическая экспертиза методических материалов по проблемам здоровьесбережения и здоровьеформирования школьников, развития физической культуры и спорта.

Использую в своей деятельности информационно-коммуникационные технологии, ресурсы ИНТЕРНЕТ. Учащиеся с интересом создают презентации, освещающие спортивную жизнь школы.

Таким образом, данная работа помогает мне и моим ученикам совместными усилиями достигнуть цели. Я вижу главную задачу: воспитание физически развитой личности через свой предмет.

Я считаю, что данный опыт могут использовать в своей работе учителя физической культуры, работающие в 5-11 классах по любой программе на этапах обучения, обобщения и систематизации знаний, а также как форму контроля.

Используя данный опыт, устойчивые результаты можно получить при следующих условиях:

1. Работа должна проводиться систематически.

2. Важна роль мотивации действий, понимание, чему научатся дети в процессе работы.

3. Задания должны быть посильными.

4. Новизна – важное условие повышение интереса учащихся.

По статистическим данным, в нашей стране регулярно занимаются физической культурой всего 8-10 процентов населения, в то время как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 процентов (П.А. Рыжков, 2002). Снижение двигательной активности происходит уже в дошкольном и продолжает прогрессивно расти в школьном возрасте.

С учетом этого в Концепции развития физической культуры и спорта РФ основной целью политики государства в области физической культуры провозглашается оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения. В этих условиях существенно повышается статус физической культуры как учебной дисциплины и как важнейшего компонента целостного развития личности.

Известно, что деятельность, в том числе и физкультурно-спортивная, при наличии к ней интереса со стороны человека носит более активный и самостоятельный характер, протекает более облегченно и продуктивно по сравнению с обычными условиями.

Между тем результаты научных исследований и анализ педагогической практики свидетельствуют о тревожной тенденции снижения с возрастом интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности

Одной из причин такого положения дел исследователи называют отсутствие в образовательных учреждениях систематической и комплексной работы по формированию положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре .

Необходимость перехода от стихийного процесса развития мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями к целенаправленному формированию интереса к физической культуре становится все более очевидной.

Улучшение материальной базы для занятий физической культурой и спортом, увеличение количества уроков по физической культуре, повышение уровня требований к выполнению учебных нормативов представляют собой варианты, основанные на экстенсивном подходе, и поэтому, оставаясь значимыми факторами, не пригодны для разрешения данной проблемы на социально приемлемом уровне, поскольку, изменяя внешние условия физ-культурно-спортивной деятельности, оставляют вне поля зрения индивидуальное своеобразие образовательных возможностей и потребностей личности.

Решение этой проблемы возможно только на основе практической реализации идеи социогуманистической направленности образовательного процесса. В статье 2 Закона Российской Федерации «Об образовании», формулирующей принципы государственной политики в этой области, провозглашаются гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, максимальный учет личностных интересов и реальных возможностей каждого обучаемого. Образование определяется как целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах личности, общества, государства. Подчеркивается, что содержание образования должно быть ориентировано на обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации.

Социогуманитарная направленность физической культуры в образовательных учреждениях всех уровней провозглашена основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и конкретизирующих его содержание законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

Следует отметить, что идеи гуманистической педагогики начинают успешно реализовываться и в области физического воспитания школьников. Определена система приоритетов по направлениям физического воспитания учащейся молодёжи в современных условиях, включающая: 1) опору на индивидуально-возрастные особенности становления личности школьника; 2) формирование потребностей в укреплении здоровья и длительном сохранении должного уровня работоспособности; 3) рассмотрение физической культуры как одной из мировоззренческих дисциплин школьного образования; 4) системно-комплексный подход в освоении предмета физической культуры (Л. П. Матвеев, 1997).

**Литература**

1. “Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы”. В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, “Просвещение”, 2011.

2. “Теория и методика физической культуры: Учебник” под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2007.

3. “Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы”. Ковалько В.И., М., ВАКО, 2005.