Эссе

учителя физкультуры МОБУ "СОШ № 3"

Арсеньевского городского округа

Белогурова Максима Александровича

**Обновление мира начинается в школе.**

Хорошее физическое здоровье - это непременная составляющая всесторонне развитой, гармоничной личности. Предлагаю рассматривать физическую культуру как явление общей культуры нашей нации. Здоровье - это залог успеха и процветания для каждого человека, для общества нужны здоровые люди. Моя задача - прививать всем подросткам любовь к физкультуре и спорту. И именно уроки физкультуры ребята называют любимыми при анкетировании. Ребятам нравится, что на занятиях можно выплеснуть энергию, проявить себя в команде и индивидуально. А к школьникам, которые порой стесняются своей фигуры, неповоротливости, неуклюжести в движениях, необходимо создавать благоприятное отношение. Я начинаю знакомить их с различными комплексами упражнений, которые не требуют высокого начального уровня физического развития, но со временем ребята улучшают все показатели, включая общее здоровье. Атмосфера доброты и взаимопомощи помогает таким ученикам втянуться в общие занятия и даже показать неплохие спортивные результаты. Среди моих воспитанников есть подростки, которые не могли пробежать и 50 метров, а позже после занятий физкультурой показывали отличные результаты в спорте на соревнованиях разных уровней. Правильно организованные занятия, будь то бег, футбол, волейбол или игра в хоккей на школьном стадионе, помогают ученикам раскрыть потенциал, найти себя. Спортивные занятие меняют взгляд на многие явления в жизни. Выступая за команду, за родную школу, ученик понимает, что нельзя ударить в грязь лицом, старается изо всех сил. И победа в спортивной борьбе становится настоящей наградой для участников команды.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства. Именно в школе необходимо активизировать самостоятельную деятельность школьников по физической культуре, обеспечить условия для успеха, вызывать чувство радости от достигнутого, повышать веру ребят в способность преодолеть трудности, вырабатывать волевые качества : целеустремленность, инициативность, настойчивость, дисциплинированность, мужество. Часто родители задают вопросы: "Как развивать чувство ответственности в детях? Каким путем формировать волю у учащихся? Как мотивировать ребенка к самовоспитанию?" Большую роль в развитии силы воли принадлежит именно физическому воспитанию, так как, с одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием в них достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой - физические упражнения, соревнования позволяют вырабатывать навыки преодоления трудностей. Часто бывает, что физически одаренными являются нарушители дисциплины, заядлые хулиганы, которых другие учителя считают двоечниками. А на физкультуре такой подросток работает на "отлично". Создавая ситуацию успеха, помогая пережить опыт положительной деятельности, можно корректировать поведение ребят группы риска, направлять на "путь истинный". Мне приятно сообщить, что трое таких ребят поступили в Спасский педагогический колледж и учатся на тренеров и учителей физкультуры, а не болтаются по городу в поисках приключений.

Многие выпускники после школы продолжают играть в волейбол, футбол, активно занимаются спортом, потому что это стало их жизненной необходимостью. В 2016 году во время занятий по школьной программе я обратил внимание на игру в баскетбол Полякова Евгения. Я предложил ему пойти в секцию баскетбола. Ученик стал заниматься, втянулся. Через год Евгения забрали в молодежный состав команды "Спартак Приморья", где он играет и по сей день.

В 2014 году я создал волейбольный клуб "Родник" на базе школы № 3. Набирал детей с начальной школы. Сейчас в нашем клубе полсотни воспитанников разного возраста. Все они увлеченно занимаются, стараясь не пропускать тренировки. Волейболистки среднего и старшего звена часто выезжают на региональные и краевые соревнования, где достойно защищают честь школы и города.

Огромное место в жизни ребенка занимает детский коллектив. Участвуя в общей жизни команды, живя её интересами, дети приучаются управлять собственным поведением и руководствоваться интересами коллектива, своего маленького общества. Сверстники побуждают ребенка к сдержанности, решительности, уверенности в себе, а иногда и разоблачению его негативных качеств.

Не менее важна в становлении подростков игровая деятельность. Подвижные, развивающие смекалку игры производят сдвиги не только в умственном и эмоциональном развитии ребенка, но и в выработке его волевых качеств. Правила игры и устойчивые действия развивают такие качества, как выдержка, умение преодолеть свое нежелание действовать, умение считаться с намерениями партнера по игре, ловкость, находчивость, быстроту реакции в обстановке, решительность в действии.

Любой подросток должен усвоить, что полезно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов. Каждый сможет почувствовать, что общеразвивающие упражнения целенаправленно воздействуют на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений). И в повседневной жизни каждый ученик должен знать и выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Занятия физической культурой развивают волевые качества, воспитывают здоровую продуктивность, формируя приоритеты в деятельности, обучая постановке конкретных целей, обучая распределению времени, обучая разделению любой деятельности на этапы. Но не менее важно, что при занятии спортом осваивается образовательное пространство, формируется социальное окружение. По моей инициативе в мае 2019 года у завода "Аскольд" появилась огороженная площадка, куда завезли песок, гравий, провели работы по строительству прекрасного волейбольного стадиона с двумя игровыми площадками для пляжного волейбола. Я стал и проектировщиком, и прорабом начавшейся стройки. Наши социальные партнеры с завода "Аскольд" помогли техникой, финансами, материалами и рабочей силой. По откликам спортсменов, сейчас это одна из лучших в крае площадка для пляжного волейбола, она отвечает всем современным требованиям. В конце августа состоялось первенство города Арсеньева по пляжному волейболу среди мужских и женских команд на приз публичного акционерного общества "Аскольд". По окончании было принято решение, что городской турнир по пляжному волейболу станет традиционным, а волейбольная площадка - местом спортивных занятий юных волейболистов и заводчан, а также местом проведения турниров различных уровней. Теперь все арсеньевцы могут приобщиться к этому виду спорта, получить хороший заряд бодрости, поучаствовать в соревнованиях, и все это благодаря энтузиазму неравнодушных людей. И я, школьный учитель, горжусь, что и мой вклад в развитие физической культуры Арсеньева приносит свои плоды. Приглашаю всех на стадионы города за здоровьем и настроением.