



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЭТАП
ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА
«УЧИТЕЛЬ ГОДА РОССИИ»

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ «ЭССЕ»

Емельянов Андрей Николаевич

Я – учитель физической культуры

Хотите быть умнее – бегайте!

Недавно меня пригласили в Юношескую библиотеку города Сыктывкара выступить в качестве лектора перед подростками и студентами в рамках акции «Завтра – это ты!» Почти сразу после начала разговора несколько ребят одновременно спросили: «А что важнее: английский с физикой или физическая культура?» Примерно такой же вопрос мне задавали друзья, когда узнали, куда я поступил после школы, об этом же часто спрашивают мои ученики и их родители. Для меня ответ однозначен: хотите больше запоминать, хотите развивать внимательность, хотите увеличить работоспособность - бегайте, занимайтесь ходьбой, плавайте, двигайтесь. В этом смысле я разделяю позицию Петра Францевича Лесгафта, который утверждал, что интеллектуальное развитие невозможно без развития физического. Желание убедить в этом окружающих и стало одной из причин, побудивших меня выбрать профессию учителя физической культуры.

Еще в школе я всегда участвовал в спортивных соревнованиях: будь то лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол или лёгкая атлетика. Уже, наверно, тогда я в глубине души понимал, что свяжу свою жизнь с физической культурой, потому что она позволяет человеку оставаться здоровым и внешне, и внутренне. И вот педагогический колледж...

Мы, студенты, разумеется, волновались перед практикой в школе. Понять основы организации учебной деятельности учащихся мне помогли уроки, которые мы изначально проводили для своих однокурсников. С педагогами колледжа мы подробно разбирали мотивационную составляющую урока, особенности и значение этапа отработки физических упражнений и рефлексивного этапа, в частности те критерии оценивания, которые сами учащиеся могут применить для оценки полноты и правильности выполнения элементов. Мои ученики на уроках учатся контролировать свое самочувствие, в парах, малых группах учатся оценивать то, насколько правильно освоили ту или иную комбинацию, не допустили ли ошибок, например, в технике выполнения броска, учатся видеть свои промежуточные и конечные результаты. Разработка фрагментов уроков в колледже помогла мне накопить определённый банк заданий для учащихся с разным уровнем физической подготовки и мотивации. Учет индивидуального уровня подготовленности и совершенствование приемов работы с разными группами учащихся и стали принципами моей работы.

Конечно, занимаясь физической культурой, учащиеся демонстрируют то, насколько их двигательная активность соответствует нормативам, но возможности у ребят разные, поэтому мне важно каждому своему ученику показать, как он улучшил свои результаты за эти два-три месяца, полгода, весь учебный год. Оценивание на моих уроках не сводится к сухой констатации того, кто прыгает или бежит в соответствии с нормативами, а кто нет. Оценка дает мне возможность подбодрить ученика, который все-таки смог правильно выполнить прыжок, пусть этот прыжок и не был так идеален, как у других физически более развитых ребят.

Ещё пробные уроки в школе во время практики показали, как важно учителю вместе с детьми предупреждать затруднения при выполнении физического упражнения, анализировать причины их появления. Мне очень повезло, так как учебную практику я проходил под руководством Светланы

Леонидовны Кудлиной, преподавателя физического отделения колледжа им. И.А.Куратова. Анализ уроков, которые она проводила, приучил меня рационально распределять учебное время и вовлекать всех учащихся в выполнение физических упражнений, элементов и комбинаций с учетом физического состояния и возможностей. На моих уроках нет ребят, которые сидят на скамейке: посильные оздоровительные упражнения с постепенным повышением сложности заданий выполняют все, но при этом роли могут быть разные: одни демонстрируют правильный элемент, другие анализируют, сравнивают со схемами и пиктограммами, консультируют и контролируют друг друга.

Очень ценным для меня было разнообразие видов практик, которые предлагали в колледже. Один из них – работа в детском оздоровительном лагере. Мне пришлось столкнуться с совершенно разными детьми, у которых были свои психологические особенности, разные проблемы, интересы. Приезжая в оздоровительный лагерь, ребята попадают в ограниченное пространство, где есть свой режим, правила. И ты, ещё студент, находишься в поиске, как же объединить детей, как сделать атмосферу более дружелюбной и доверительной. Опыт получаешь колоссальный в плане организации времени детей, в плане построения необходимого и продуктивного диалога с такими ребятами. Я убедился, что учитель должен быть общительным и открытым.

Мы очень часто с ребятами после уроков обсуждаем, нужно ли посещать уроки физической культуры, нужно ли следить за своим самочувствием. Большинство моих учеников, наблюдая за своим внутренним состоянием после уроков физической культуры, после занятий в тренажерном зале, начинают осознавать, что двигательная активность необходима не только для укрепления осанки и развития гибкости, но ещё и для выносливости. Давно доказано, что именно выносливость помогает современному человеку лучше справляться с ускоряющимся темпом жизни. Я считаю, уроки физической культуры дают моим учащимся полноценное

представление о том, как важна физическая нагрузка для работы всего организма, функционирования всех его органов, на помощь мне приходят межпредметные связи. Анализируя жизненные задачи, например, в качестве домашнего задания или самостоятельной работы в конце урока, дети убеждаются в том, что отсутствие двигательной активности замедляет обмен веществ в организме, без физических нагрузок неправильно формируются мышцы и кости, напротив, при наличии физических нагрузок увеличивается энергообмен, все органы лучше насыщаются кислородом и другими питательными веществами.

По моему мнению, цель физической культуры заключается в том, чтобы помочь человеку стать автором своего физического состояния. Разумеется, я как учитель радуюсь, когда стесняющиеся и скованные мальчишки и девчонки постепенно втягиваются в групповые, парные и командные игры, у них развивается ловкость, а вместе с ней и растет уверенность в том, что каждый может стать скульптором своего внешнего вида, в том, что движение - это естественное состояние человека, оно приносит удовольствие.

Немаловажным для меня является формирование у учащихся навыков выбора и дозирования собственной нагрузки. Основной, часто используемый мною на уроках способ – это пульсометрия. Так, если ученик, выполняя лёгкий бег, замечает, что показатели частоты пульса завышены, он должен понимать – необходим отдых, так как при высокой нагрузке наступает перенапряжение организма, появляется излишняя усталость. Возможности организмов детей совершенно разные: кому-то легко пробежать один километр, а кто-то после финиша чуть ли не теряет сознание. Осознавая, что предложенная дистанция для них большая, ученики со мной советуются и выбирают: либо преодолеть её лёгким бегом, либо чередовать с ходьбой. Приучаю своих учащихся к мысли о том, что организм человека очень чуткий, без нужной дозировки, без своевременного отдыха мы окажем

только губительное воздействие на него, а свой организм нужно ценить, ресурсы расходовать правильно.

Физическая культура, на мой взгляд, наряду с биологией, помогает формировать у ребят особое отношение к своему здоровью: у физически здорового человека больше ресурсов для реализации в жизни. Одни после моих уроков записываются в спортивную секцию, другие ограничиваются только пробежками или длительными активными прогулками, есть и те, кто становится примером для других и принимает участие во всех массовых спортивных соревнованиях и выполняет нормативы ГТО, есть и такие, кто советуется со мной о том, какие физические навыки необходимо развить, чтобы посвятить себя военной службе, работе в МЧС или правоохранительных органах.

Каждый ученик в школе накапливает определённый багаж, каким будет этот багаж, зависит и от нас, учителей. Я уверен, что в багаже моих учеников найдётся место и урокам литературы, и урокам химии, и урокам физической культуры, то есть урокам движения.