

## **Система физкультурно-массовой работы как основа вовлечения учащихся к занятиям физической культурой и спортом**

*Колпакова Оксана Николаевна,*

*учитель физической культуры,*

*высшая квалификационная категория,*

*МБОУ «СОШ № 14» (НОЦ)*

Формирование здорового образа жизни учащихся приобретает исключительную актуальность, так как в обществе отмечается прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом и учащихся образовательных учреждений в частности. Значительная часть нарушения здоровья у детей вызвана неправильным образом жизни и недостатком двигательной активности.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Коллектив нашего образовательного учреждения стремится к достижению данных показателей. В 2018 году охват систематически занимающихся физической культурой и спортом учащихся школы достиг 70 %.

За время работы в школе я постаралась создать все условия учащимся для воспитания привычки к постоянным занятиям физкультурой и спортом с целью ежедневного оздоровления своего организма, а также с целью достижения спортивных результатов.

На протяжении своей деятельности работаю над проблемой «Здоровьесберегающие технологии и безопасная среда на уроках физической культуры и во внеурочное время» и главной задачей считаю повышение мотивации учащихся к систематическим занятиям физической культурой как в школе, так и самостоятельно.

Основная форма занятий физической культурой – урок. У нас в школе хорошие условия для занятий физической культурой. Имеется школьный стадион, спортивный и тренажерный залы, душевые в раздевалках, материальная база соответствует всем нормам программы по физической культуре. Новое спортивное оборудование по всем видам программы, которое ежегодно проходит проверку на соответствие норм безопасности. Стараюсь прививать гигиенические навыки учащимся (беседы и рекомендации о приеме душа после занятий, состоянии одежды и т.д.), провожу работу по предупреждению детского травматизма.

Специфика нашего учреждения такова, что дети приходят к нам уже в старшее звено и по большому счету уже имеют основные навыки для данного возраста, однако не по всем разделам программы (не во всех школах ведется раздел гимнастики, сейчас уже и лыжной подготовки). Кроме того, школьники приходят в новый класс-коллектив, и это тоже надо учитывать, так как слабо подготовленные в спортивном отношении учащиеся 16-17 лет стесняются друг друга. Поэтому на первых уроках провожу диагностику и мониторинг состояния здоровья учащихся, исходных показателей физической подготовленности школьников и, опираясь на полученные результаты, подбираю соответствующие задания и упражнения на уроках. Планирую и провожу свои уроки, учитывая уровень подготовки учеников в классе, индивидуально дозирую нагрузку как для слабо подготовленных, так и для учащихся с высоким уровнем физической подготовки. К сожалению, не всегда есть возможность организовать занятия для детей с ослабленным здоровьем в спецгруппах, но многие ученики хотят посещать уроки физкультуры и в аттестате иметь оценку по данному предмету. Поэтому я, выяснив диагноз и противопоказания, проконсультировавшись с врачом или школьным фельдшером, организую занятия для таких учащихся в рамках урока физкультуры. Обязательно дозирую нагрузку ученику или даю задания отдельно от класса. В прошлом учебном году учащихся со спецмедгруппой было 13, посещали уроки и получили оценки в аттестат 9 человек. Конечно же, никаких нормативов, оценивались только за работу на уроке. Такие ученики чувствуют себя не больными, которым нельзя заниматься спортом, а обыкновенными, такими же, как все, потому что посещают уроки и оценки получают.

Я понимаю, что при низкой плотности уроков физкультуры или их однообразия школьники могут потерять интерес к занятиям, например, когда поточно делают упражнение, ожидая друг друга, или когда из урока в урок выполняют одни и те же виды разминки или занимаются одними и теми же видами деятельности. Чтобы этого не произошло, стараюсь применять разнообразные формы организации урока, включая в него подвижные игры, используя разнообразный инвентарь и оборудование.

Создать условия для воспитания привычки к постоянным занятиям физкультурой и спортом, с целью ежедневного оздоровления своего организма, возможно не только на уроках физической культуры, но и через организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий. Для этого в нашей школе ежегодно реализуется дополнительная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Путь к Олимпу», целями которой являются вовлечение учащихся в систематические занятия физкультурой и спортом; укрепление здоровья посредством увеличения двигательной активности учащихся в рамках внеурочной деятельности.

Программа реализуется в следующих формах:

1. Спортивные секции по видам спорта.
2. Спартакиада среди учащихся образовательного учреждения.
3. Информационное просвещение учащихся и их родителей.

#### 4. Организация выполнения нормативов (испытаний) ГТО.

Большое внимание в приобщении учащихся к занятиям физической культуры уделяю проведению тренировочных занятий по баскетболу, волейболу и легкой атлетике. Занятия посещают дети не только нашей школы, но и других школ города, это говорит о том, что занятия нужны и интересны учащимся. Где-то мы сами приглашаем и набираем детей среднего звена, так как хочется видеть результат и получать в школу уже подготовленных игроков (не во всех школах ведутся секции), а где-то дети сами рассказывают об особенностях занятий и приводят друзей из других школ. На секции ходят не только одаренные дети, а все желающие. Особенно если предстоят какие-то школьные соревнования, они приходят сразу командой и говорят, что хотели бы потренироваться перед играми. Раньше мы неохотно пускали такие временные группы-команды, а сейчас разрешаем и видим, что 40-50 % остаются. И это тоже хорошо. Чтобы учащиеся комфортно чувствовали себя на уроках и тренировочных занятиях, я использую индивидуальный подход к ним, стараюсь подбирать разнообразные упражнения в соответствии с их интересами. Убедилась, что это способствует повышению мотивации к занятиям спортом и качества обучения.

Следующей задачей моей деятельности является привлечение к занятиям физической культурой как можно большего количества учащихся. С этой целью в школе постоянно проходят соревнования по различным видам спорта, на которых совершенствуется физическое мастерство, укрепляется здоровье школьников, отбираются сильнейшие спортсмены для участия в районных, городских и краевых соревнованиях. Школьная спартакиада включает 7 видов программы, а также спортивные праздники, посвященные различным датам. Участие принимают все классы. Однако, в некоторых классах при составлении команды наблюдается нехватка либо юношей, либо девушек. (Такая ситуация иногда складывается в некоторых профильных классах). Отрадно, что ученики 8,9 классов не отстают от старшеклассников, принимают активное участие в соревнованиях и зачастую оказываются в призёрах. На школьных мероприятиях всегда высокая организация, чувствуется заинтересованность всех участников, радуется большое количество болельщиков и их активность.

Для организации и проведения школьных мероприятий, для успешной работы в области пропаганды физической культуры и спорта, в каждом классе ребята выбирают физоргов, которые борются за право быть лучшим. Критерии оценивания включают в себя умение организовать команду класса для участия в соревнованиях, участие самого физорга в школьных, городских и региональных соревнованиях, помощь преподавателям в судействе и организации соревнований. Итоги личного конкурса также подводятся на итоговом спортивном празднике.

В свете событий, связанных с введением ВФСК «Готов к труду и обороне» в РФ, перед нами, преподавателями физической культуры, встали новые задачи: повысить мотивацию учащихся, систематически

занимающихся физкультурой и спортом, к выполнению нормативов ГТО; увеличить количество учащихся, выполняющих нормативы ГТО на золотой знак отличия. Здесь ведется работа и по информационному просвещению учащихся и их родителей, и по организации выполнения нормативов ГТО. В течение года 26 учащихся школы сдавали нормы ВФСК ГТО. В результате 7 учащихся выполнили нормы на золотой знак, 1 на – серебряный, 1 – на бронзовый. В прошлом учебном году были такие же показатели.

Я наблюдаю, что ученики, активно занимающиеся спортом, реже болеют и меньше пропускают уроков по болезни в сравнении с теми, кто со спортом совсем не дружит. А так же занимающиеся спортом, умеют организовать правильно режим дня, чтобы успеть и спортом заниматься, и посещать элективные курсы по предметам. Если они активны, то активны во всем.

Мои учащиеся имеют высокий уровень физической подготовленности благодаря хорошо организованным урокам, секционной работе, массовым мероприятиям, пропаганде ГТО. Они являются неоднократными победителями районных соревнований в различных видах спорта. Это туристический слет «Школа безопасности», легкоатлетические эстафеты, первенства города по баскетболу, волейболу, футболу, лыжным гонкам, плаванию, силовому многоборью «Президентские состязания». Ежегодно учащиеся занимают призовые места в муниципальном этапе олимпиады по физической культуре и принимают участие в региональном этапе. 2 ученика являются призерами регионального этапа олимпиады по физической культуре (Гордеев Валерий, Алексей Феденёв). Также учащиеся школы выезжают на межрегиональные и краевые соревнования по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, гимнастике, занимая призовые места.

Хотелось бы отметить, что учителя физической культуры частые гости на классных и общешкольных родительских собраниях с информацией по здоровому образу жизни, по обзору спортивной деятельности школьников, по пропаганде ВФСК «ГТО», так как именно родители являются основными социальными партнёрами в достижении поставленных целей и задач.

В заключение хочется отметить, что работа по развитию физической культуры и спорта в школе – стратегическое и одно из приоритетных направлений в государственной политике в области образования. Систематическая, грамотно и творчески поставленная спортивно-массовая работа в школе – основа не только эффективного внедрения комплекса ГТО среди учащихся, но и здоровья будущего поколения нации.