

Колодезникова Валентина Леонидовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Покровская средняя общеобразовательная школа №3

Муниципального района «Хангаласский улус»

Республики Саха (Якутия)

ЭССЕ

РАБОТА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ В ТЯГОСТЬ

Прежде чем написать то, что вы прочтете ниже, я вспомнила все, с самого начала. Вспомнила свое детство, неразрывно связанное с физкультурой и спортом. Своих учителей. Свою школу. Итак, начну с главного –

Уважая ребенка как личность, ты возвышаешь себя, как человека.

Чтобы понять ребёнка, его надо любить и уважать. Возможно это утверждение – больше для родителей, скажете вы. Но и в своей работе я придерживаюсь этого правила - любить и уважать. Второе для педагога даже значимее первого.

- Валентина Леонидовна, а зачем мне физкультура...

Этот вопрос вначале моей педагогической деятельности поставил меня в тупик. Я мучилась над тем, как объяснить человеку, который в течение пяти-шести лет посещал уроки физкультуры с периодичностью раза два в месяц, а остальное время – справки об освобождении, будет бессмысленно. Значит, необходимо что-то другое. Но и говорить, убеждать тоже надо, только подтверждая слова примерами. Говорить надо о том, что уроки физкультуры – это не бессмысленная беготня по залу, отжимание и кувырки ради отжиманий и собственно кувырков. Физкультура – это и гимнастика для ума, и радость от



ощущения легкости в теле. Я бы еще добавила, что физкультура при правильной подаче – победа над собственными страхами...

Говорить о том, что, прежде чем, скажем, сделать бросок мячом в баскетболе, передачу мяча в волейболе, даже выйти на старт стометровки, необходимо думать. Если хотите – мыслить!

В первую очередь этому я и учу своих детей на каждом уроке физкультуре. Начиная урок традиционно – с построения и рапорта, дальше я иду нетрадиционным путем. Мне нравится само творчество в творчестве ведения урока. Это нравится и детям, помогая тем, кто комплексует из-за различных объективных причин, адаптироваться, встав уже через три-четыре занятия на один уровень с теми, кто уже добивается каких-либо успехов в спорте.

Двигаясь, ты думаешь...

Работа с детьми в школе научила меня и тому, что строгость тоже должна быть дозированной. Не надо забывать, что физкультура, это, прежде всего движение. Научить ребенка правильно выполнять то или иное упражнение не всегда бывает легко. А дети, к сожалению, бывают и жестоки, поэтому промах одного из них вызывает и насмешки, и язвительные замечания. Чтобы сгладить неловкие ситуации для одних, и поставить на место других необходимо и чувство юмора и, о чем я уже говорила выше – уважение к детям, которое вызывает ответное чувство – уважение к учителю и к его предмету.

Помню, что первое мое теоретическое занятие, когда я объявила детям, что сегодня мы будем писать конспект, вызвало у них легкое недоумение. Потом родился интерес, затем пошли вопросы и обсуждения. И, решив, что первое испытание теорией я выдержала, пошла дальше. В начале каждого урока я объясняю детям, как работают те или иные мышцы, когда мы делаем, например, приседание, наклоны, выпады, отжимание и так далее.



Я заметила, что теперь дети не просто бегают или выполняют заданные мной упражнения, они думают. Думают о том, что вот сейчас активно работает наружная косая мышца живота, а вот в ход пошла большая грудная мышца. На тех же уроках теории физкультуры, где я подробно рассказывала о строении человеческого тела, дети узнали, что они могут развивать те или иные мышцы, выбрав различные варианты выполнения упражнений. И теперь они уже не просто качают пресс, а с каждым разом усложняют упражнения.

Первый шаг.

Надо признаться, что в моей работе не все бывает гладко и легко. Дети есть дети, они все разные, у них разные жизненные обстоятельства, семьи, в которых бывают конфликты – отцы и дети, у них разные характеры и отношение к жизни, учебе. И к каждому из них надо найти подход. Кому-то необходимо постоянно говорить слова поддержки, кого-то надо одергивать, делая замечания. Но никогда нельзя унижать их. Это надо помнить всегда. Я думаю, что ребенка может заинтересовать, повести за собой только увлеченный своим делом человек. Поэтому я, прежде пойти работать в школу, подумала о том, насколько меня хватит. Насколько много во мне самой чувства уважения и увлеченности своей профессией, смогу ли я дать детям то, что им необходимо.

Не первый урок в школе, а мои мысли по поводу правильности выбранной профессии и стали первым шагом к тому, что сегодня я воспринимаю работу не как средство к зарабатыванию денег, не как повинность от безысходности, а как смысл моей жизни.

И, надо признаться, это не моя личная заслуга. Здесь мне помогли мои ученики, которых я очень люблю и уважаю.

Физкультура – залог здоровья...

Помните, в советские времена почти во всех спортивных залах висели такие лозунги? И были планы, согласно которым та или иная спортивная



организация должна привлечь к занятиям физкультурой и спортом энное количество сограждан.

Не могу утверждать с уверенностью в своей правоте, что массовое вовлечение к занятиям физкультурой и спортом увеличили количество здоровых людей. Не утверждаю, но предполагаю...

Это к тому, что физкультура, должна быть направлена, прежде всего, не на результат и массовость, а на совсем другое. В первую очередь, уверенность человека в своих возможностях и, конечно же, укрепление здоровья. Для этого не обязательно принимать затратные программы, необходимо просто убедить человека, что его собственное здоровье, это, прежде всего, его забота.

Привычку быть здоровым надо прививать с детства – в детском саду, в школе, в семье. Это необходимо для того, чтобы нация не вырождалась.

Знаете, что еще в 1926 году об этом же писал В.И. Вернадский, вернувшись в Россию из Европы, где провел несколько лет. Он писал о уже Советской России: «Я боялся больше, чем теперь, биологического вырождения. Раса достаточно здорова и очень талантлива. Может быть выдержит...». И я о том же, что многолетней практикой доказано – занятия физкультурой, где развивается тело, закаляется дух, являются первой ступенькой к сохранению здоровья и каждого отдельно взятого человека, и целой нации.

Самая главная награда – признание детей!

Для себя решила, что спортивный зал школы – это оазис здоровья. Входя сюда, ребенок должен ощущать каждой клеточкой своего тела добро, благожелательное отношение к нему. У него должно возникать чувство здорового соперничества, чувство локтя, понимание того, что он – член большой и дружной команды, где все за одного, и один – за всех.

Пусть не сразу и не вдруг, но теперь это есть и в нашей школе.



«...Валентина Леонидовна, а можно я буду приходить на физкультуру?». С такой просьбой ко мне обратилась девочка, которую освободили от уроков физкультуры из-за серьезного заболевания.

Да, страшно, да, были сомнения, но я разрешила. Она просто сидела и смотрела, как занимаются ее одноклассники. Я видела в ее глазах интерес, сожаление, боль, зависть, восхищение.

Таких детей, которым из-за серьезных заболеваний нельзя заниматься физкультурой наравне с другими, в нашей школе хватает. Увы, но это реалии, последствия или некачественного лечения, или генетической наследственности, или других причин. Что делать? Надо ли что-то делать?

Надо. Постепенно, разрабатывая совместно с лечащим врачом комплекс несложных упражнений, мы начинаем заниматься физкультурой. И вот уже исчезает боязнь самого спортзала, который для таких детей кажется пугающе большим, возникает интерес, исчезают чувство собственной неполноценности.

Такой ребенок – хрусталик, и его надо бережно, но верно возвращать к жизни, в которой есть радость от небольшого, но собственного успеха. А какой он, успех у больного ребенка? Это прыжок в высоту, пусть небольшую, но сделанный уверенно, дающий ощущение полета и свободы тела. Это успешная подача в волейболе, когда ты слышишь за спиной: «Молодец!».

Для учителя же успех – это признание детьми важности предмета, который ты ведешь. Не хвастаясь, но и не умаляя собственный труд, скажу – среди моих учеников нет тех, кто идет на урок с неохотой, нет тех, кто, ссылаясь на болезнь – явную или придуманную сиюминутно, пытается прогулять его. Если же говорить о тех, кто освобожден от физкультуры – они приходят на урок, если позволяют врачи, занимается, если чувствует себя действительно неспособным что-то делать, просто сидит и радуется за других, жадно ловит каждое движение, внимательно слушая учителя.



Вот это меня радует, поднимая в душе чувство гордости за то, что у меня такие замечательные дети...

И это все, что я могу сказать...

О детях я могу говорить много и с упоением, также как, о своей работе. Сегодня о ней – мои мысли, которые я озвучила на бумаге. Просто мысли, но в них – суть моей работы. Да, в такой форме я решила рассказать о том, что учитель, независимо от предмета, преподаваемого им, должен быть, прежде всего, увлеченным человеком и, человеком, уважающим дело, которым он занимается.

...Когда-то в детстве я мечтала о том, чтобы стать чемпионкой мира по легкой атлетике. Теперь, спустя много лет, я мечтаю о том, чтобы мои ученики стали, если не чемпионами, но здоровыми людьми, и не только здоровыми телом, но и духом...

