

## **«Что я достиг в профессиональном плане за межаттестационный период?»**

Когда я начал работать в техникуме, я попал в руки очень опытного человека, специалиста своего дела, в будущем моего наставника, преподавателя физической культуры высшей категории с 30-летним стажем Налейкина Юрия Константиновича. Свои первые шаги в преподавательской деятельности я делал под его чутким руководством. На первых занятиях я столкнулся с такой проблемой, что не все студенты хотят заниматься физической культурой. Но через некоторое время мне, все же, удалось понять студентов, узнать их интересы и самое главное, привлечь к занятиям физической культуры на уроке.

В процессе комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья студентов, я решаю следующие задачи:

- формирую положительную мотивацию к занятиям физической культурой;
- пропагандирую и поощряю желание студентов стремиться к здоровому образу жизни.

В настоящее время большее внимание я стараюсь уделять вопросам укрепления здоровья студентов.

Как увлечь юношей и девушек физкультурой, сформировать потребность и привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями? Как привить вкус к здоровому образу жизни? Это опыт педагогов. Мой опыт не настолько велик, но даже за такое короткое время, я уже имею понятие, как и каким образом можно привить любовь к физической культуре и спорту.

Я, как преподаватель физической культуры, могу утверждать, что с помощью интересно проведенных занятий, определенной организации внеклассной работы, можно добиться высокого уровня общефизической подготовки студентов и укрепления их здоровья. Пример: за три с небольшим года моей работы в техникуме, мои студенты принимали участие

в муниципальных, республиканских и всероссийских соревнованиях среди средних профессиональных и высших учебных заведений, где они становились победителями и занимали призовые места. И я могу гордиться своими студентами. Я организовал команду студентов, которые постоянно тренируются и принимают участие в соревнованиях различных уровней.

Соревнования, и спорт в целом, помогают студентам занять определенное место в социальной среде, способствуют усилению коммуникативных связей между ними, направлены на сплочение сильного духом коллектива, принимающего правильные решения сообща. Состязания сплотили и меня, как преподавателя, со студентами. После первых проведенных соревнований, студенты всё чаще стали интересоваться «Будут ли ещё подобные состязания?» и, тем самым, намного больше стали интересоваться физической культурой и более добросовестно относиться к физическим нагрузкам.

Урок строю таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры (ОРУ с элементами игры, спортивные игры). Обязательно мотивирую на положительные эмоции и результат. Студенты получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. В условиях техникума имею возможность выполнить всю учебную программу, все ее разделы. На уроках стараюсь научить правильному и техничному выполнению движений, что влияет не только на собственное физическое, но и личностное развитие студентов. Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям физическими упражнениями можно лишь в том случае, если они будут видеть, пусть небольшой, но зримый, результат своей работы. Добиться этого им должен помочь я, и в первую очередь на уроках. И здесь самое важное в моей деятельности – индивидуальная работа с каждым студентом. Есть студенты, которые болезненно воспринимают свое плохое выполнение какого-либо упражнения, действия в игре, когда остальные обучающиеся начинают довольно громко кричать и пытаться его оскорбить. В таком случае, после

урока или на перемене, уже с глазу на глаз, я провожу беседу с такими студентами, рассказываю жизненные ситуации, объясняю как правильно выполнять то или иное упражнение не стесняясь и не боясь. А тем студентам, кто пытался как-то задеть более слабого, объясняю, как не стоит себя вести на занятии, что лучше подсказать и помочь человеку. После такого общения со студентами они намного больше доверяют мне, и я вижу, что студенты уже постепенно начинают осваиваться, более смело действовать во время игры, и более открыто общаться с одноклассниками на уроке физической культуры.

Свои уроки я строю так, чтобы каждый обучающийся стремился к самооценке, самоанализу и самосовершенствованию своих возможностей, а это позволяет включать в активную деятельность на уроке не только сильных, но и более слабых студентов и способствует поднятию на более высокий уровень двигательных умений и навыков. Достижение более высокого результата (для одного студента победа в игре на уроке, для другого – победа на соревнованиях) вызывает положительные эмоции от занятий.

Главным фактором спортивной жизни техникума является внеклассная работа. Поэтому занятия спортивных секций тоже стали неотъемлемыми мероприятиями жизни техникума. Внеклассной работой стараюсь охватить максимальное число студентов. Студенты благодарны, что таким образом проводим внеурочное время.

Также, в техникуме организуются и проводятся спортивные праздники, дни здоровья, товарищеские встречи. Юноши и девушки с радостью принимают в них участие.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование студентов. Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: выносливости, силы, скорости.

Таким образом, считаю, что как преподаватель, за столь малый период работы в техникуме, я достиг значительных успехов, как в личном плане, во взаимоотношениях со студентами, так и в организации и планировании своей деятельности. В этом мне помогли мой наставник, мои студенты и стремление добиваться поставленных целей.

И в заключении. Занимайтесь физкультурой!