**Популяризация здорового образа жизни и привлечение подростков к активным занятиям физической культурой**

Адаев Сергей Михайлович,

учительфизической культуры

ГБОУ школы №117 г. Санкт-Петербург

Физическая культура создает фундамент для полноценного развития подростков, так как содержание предмета направлено на укрепление здоровья, совершенствование двигательных умений и навыков. При систематических занятиях физической культурой «повышаются функциональные возможности организма», поднимается «настроение благодаря выработке эндорфинов, в то время как недостаток физической активности приводит к ослаблению защитных сил организма. Дозированные физические нагрузки, их постепенное увеличение с учетом возраста и состояния здоровья подростков способствуют развитию их волевых качеств. Это, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на поведение обучающихся: они становятся «менее внушаемыми, что помогает избежать негативного влияния других людей». Таким образом, вполне закономерно, что физическая культура — неотъемлемый компонент в воспитании, обучении и развитии школьников. Но современные школьники находят множество причин чтобы не посещать занятия: недостаточную материально-техническую базу учебного заведения (чрезмерная загруженность спортивного зала, недостаточное количество тренажеров, отсутствие душевых). Также это  связано с отсутствием интереса к тем упражнениям, которые предлагает выполнять на уроке учитель.  Мальчикам-подросткам интересно заниматься футболом, легкой атлетикой, баскетболом, плаванием и прыжками в воду, единоборствами, волейболом. Девочек-подростков привлекают легкая атлетика, спортивные танцы и аэробика, плавание, теннис, единоборства. Все это позволяет обозначить проблему: как организовать учебный процесс, чтобы привлечь учащихся к занятиям физической культурой.

Популярные виды спорта, которые реализуются в моей гимназии это: волейбол, футбол, мини-футбол, баскетбол. Также в зимнее время мы проводим лыжную подготовку. Учащиеся лыжи берут у нас, либо приносят свои. Также одно из значимых спортивных мероприятий, это сдача норм ГТО.

Волейбол- в последнее время стал очень популярен среди подростков.  Им увлекаются юноши и девушки. Правила игры достаточно просты, можно играть командами юношей и девушек, либо создать смешанные команды.

Футбол и баскетбол более популярен среди юношей. Также мини – футбол и волейбол введены в программу физической подготовки как отдельный час физкультуры. Для подготовки к соревнованиям во время уроков я стараюсь включать различные подготовительные упражнения. Часть ребят учатся правильно принимать и подавать волейбольные мячи, а ребята, которые больше любят баскетбол, учатся правильно передавать пасс, броскам в корзину, а также могут поиграть в стритбол. Во время лыжной подготовки, ребята, у которых нет лыж, играют в зимний футбол. Занятия на свежем воздухе способствуют закаливанию организма в соответствии с требованиями САНПИНа.

Также особую популярность набирает сдача норм ГТО среди подростков. Ребята стремятся получить знаки отличия.

Особое место занимает проектная деятельность. Она  нацелена на развитие личности школьников, их самостоятельности, позволяет сочетать все режимы работы: индивидуальный, парный, групповой, коллективный. Ученики стараются принимать участие как в школьных научных конференциях, так и в различных районных, городских и региональных НПК. С удовольствием учатся писать проекты, проводить исследования, а также делиться в своих работах своими собственными успехами.

Часто сталкиваюсь с тем, что ребятам не хватает урочного времени, чтобы поиграть в любимый вид спорта. Приходят на переменах. Так как у нас основной учебный процесс проходит с понедельника по пятницу, я в субботу стараюсь проводить спортивные мероприятия по параллелям. Особую популярность набрал Волейбол и баскетбол. Ребята бегут в гимназию по субботам, чтобы поиграть в любимые виды спорта.

Как известно, что в любых видах спорта необходим соревновательный процесс. Так и в школьных мероприятиях. Проводим соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, веселые старты среди учеников начальной школы, также проводятся соревнования по лыжной подготовке и сдача норм ГТО. Все это позволяет ребятам проявить свои навыки, знания и умения. Это повышает мотивацию к занятиям физической культуры, так как все хотят победить и быть сильнейшими в своих параллелях. Также детям всегда вручаются призы и грамоты. Что тоже очень приятно. Особую популярность, все – таки,  у нас приобрел волейбол и баскетбол. Особенно среди 6-7 классов.

Из всего вышеизложенного можно сделать соответствующие выводы.

Подрастающее поколение имеет достаточно правильное представление о том, что является основой здорового образа жизни и к числу его основных составляющих относят необходимость занятий физической культурой и спортом.  Проведение уроков физической культуры с подростками будет эффективным при условии, если в учебном заведении будет разработан «алгоритм привлечения к регулярным занятиям» на основе информации о мотивации школьников. Мотивы занятий физической культурой и спортом  подразделяются  на два типа: преобладание результативной или процессуальной мотивации. Если для подростков доминирующим является первый тип, то они будут ориентированы на получение высоких результатов, хотя не всегда способны этого добиться по причинам субъективного характера. Если же доминирующим является второй тип, то подросткам будет интересен сам процесс занятий физической культурой и спортом, поэтому они будут стремиться к участию в различных соревнованиях. Именно от целенаправленных усилий учителя будет зависеть интерес школьников к урокам. Сами усилия связываются  с умением учителя осуществлять рефлексию. Благодаря этому учитель сможет осуществить корректирование традиционного урока с учетом интересов каждого школьника, его возрастного развития, индивидуальных особенностей, физического потенциала.