

Формирование у учащихся ключевых компетенций на уроках физической культуры

Конкурентоспособность на современном рынке труда во многом зависит от сформированности умений приобретать и развивать компетенции, которые могут использоваться или трансформироваться применительно к целому ряду жизненных ситуаций. Поэтому нужно воспитывать в детях готовность к адаптации в обществе, развивая такие качества как мобильность, конструктивность, умение учиться.

Слайд 2

В чем же проблема современной школы? Учитель дает знания, но дети не всегда понимают, как эти знания можно применить на практике и как их можно совершенствовать и пополнять в процессе жизни. А ведь приоритетное стремление хорошего учителя состоит не в том, чтобы вложить ученику в голову максимальное количество информации, а в том, чтобы научить его учиться. Научить чувствовать радость познания, радость овладения новыми знаниями.

Компетенции - это знания, умения, опыт в области физической культуры. Поэтому мы и должны все это передать своему ученику. Это относится не только к его физическим способностям, но и умения вести здоровый образ жизни, организовывать свой досуг и т.д.

Социальная компетенция:

В игре физические, эмоциональные, умственные качества учащихся включаются в творческий процесс, при котором учащиеся вступают в социальное взаимодействие, а значит, должны обладать социальной компетенцией.

Основными критериями социальной компетенции учащихся, проявляемой (например) в спортивных играх, будут:

- Умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) следовать правилам игры;
- Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- Умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;
- Умение понимать других игроков как выразителей интересов коллектива;
- Умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;
- Умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры,

символами и знаками;

- Умение использовать своеобразность функций, закрепленных за игроком.

Социальная компетенция:

- сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки;
- способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей;
- социальная целостность, умение определить личностную роль в обществе;
- развитие личностных качеств, саморегулирование.

Познавательная компетенция:

- учебные достижения;
- интеллектуальные задания;
- умение учиться и оперировать знаниями.

Личностная компетенция:

- развитие индивидуальных способностей и талантов;
- знание своих сильных и слабых сторон;
- способность к рефлексии;
- динамичность знаний.

Самообразовательная компетенция:

- способность к самообразованию, организации собственных приемов самообучения;
- ответственность за уровень личной самообразовательной деятельности;
- гибкость применения знаний, умений и навыков в условиях быстрых изменений;
- постоянный самоанализ, контроль своей деятельности.

Компетенция самоконтроля и индивидуального физического здоровья - особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями;

- особенности организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование;

- выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития и показаний здоровья).
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- в организации и планировании содержания индивидуальных занятий физическими упражнениями (подбирать упражнения и их последовательность, осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений).

Информационная компетенция. При помощи реальных объектов (телефон, компьютер формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире.

Коммуникативная компетенция. Включает знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию, и др.

Содействие образованию здоровой личности понимается нами как:

- физическое оздоровление всего организма как базисная основа личностного развития ребенка;
- психическое оздоровление как компенсирующий процесс общего оздоровления личности, как баланс различных психических свойств и процессов (умение отдать и взять от другого, быть одному и быть среди людей, любовь к себе и любовь к другим и т.д.);
- психологическое оздоровление как "интеграл жизнеспособности" и человечности индивида, как самоцель человека и глобальная цель развития.

Слайд На уроках физической культуры формируем следующие

компетенции: ключевые (формирование воли к победе), социальная (спортивные игры как средство развития социальной компетенции), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-кондиционная, двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

Компетентностный подход - подход в образовании, для которого приоритетной целью образовательного процесса является формирование ключевых компетенций.

Компетентностный подход в области физической культуры помогает реализовать задачи современного урока, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся, таких как общекультурная, учебно-познавательная, коммуникативная, социальная, личностная, профессиональная.

Исходя из задач физического воспитания, мною определены основные способы реализации ключевых компетенций на уроках физической культуры.

Основные задачи физического воспитания	Средства физической культуры, умения и знания, обеспечивающие индивидуальное здоровье	Формируемые компетенции
---	--	--------------------------------

1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности. Приобретение знаний, умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний	Спортивно-оздоровительные, лечебные комплексы физической культуры. Соблюдение техники безопасности. Оказание первой помощи при травмах. Определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Понимание значения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами физической культуры. Примеры: на уроках физической культуры мы с детьми разучиваем специальные комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения для самостоятельного развития физических качеств, учимся самостоятельно развивать жизненно важные умения и навыки (ходьба, бег, плавание и т. д.).	Личностная (владение приемами личностного самовыражения; умение контролировать физическое состояние организма)
2. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания с целью формирования потребности в здоровом образе	Комплексы профессионально-прикладных физических упражнений. Простейшие приемы релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности. Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния	Социальная (умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;

жизни, физкультурно-оздоровительной и социальной активности	физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни. Примеры: на уроках я использую элементы современных оздоровительных систем (йога, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг). На занятиях, носящих циклический характер (бег, лыжная подготовка, плавание), ученики учатся самостоятельно регулировать нагрузку относительно собственной физической формы	владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха)
--	---	---

3. Обогащение двигательного опыта профессионально- прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Общая и прикладная физическая подготовка. Владение способами двигательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Примеры: на уроках физической культуры закладываются основы всех базовых движений человека, необходимых ему в повседневной (ходьба, плавание) и профессиональной жизни (развитие различных групп мышц, совершенствование специальных движений). На занятиях по теории обязательно включаю такой раздел, как личная гигиена	Учебно- познавательная, компетентность в двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний (приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения
		утренней зарядки, регулярных занятий спортом)

4. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Примеры: приучаю детей к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, объясняю роль систематических занятий в их жизни. Обучаю самостоятельному проведению различных игр и мероприятий. На занятиях по теории обязательно включаю такой раздел как самоконтроль	Общекультурная, личностная (умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии)
--	--	---

При компетентностном подходе ученик сам отвечает за собственное продвижение, за собственное развитие.

Эффективностью применения компетентностного подхода на своих уроках я считаю достижения своих учеников. Это призеры городских, областных и республиканских соревнований. Это их профессиональное самоопределение. Мои выпускники являются кандидатами в мастера спорта, победителями и призерами спортивных соревнований различного уровня.

Мною разработана памятка с рекомендациями учителям физической культуры по реализации компетентностного подхода.

- ☐ Поощрять за попытки что-то сделать самостоятельно.
- ☐ Демонстрировать заинтересованность в успехе учащихся по достижению поставленных целей.
- ☐ Побуждать к постановке трудных, но реалистичных целей.
- ☐ Побуждать к выражению своей точки зрения, отличной от окружающих.
- ☐ Побуждать к апробированию других способов мышления и поведения.
- ☐ Включать учащихся в разные виды: деятельности, способствующие развитию у них различных способностей.
- ☐ Создавать разные формы мотивации, позволяющие включать в деятельность разных учащихся и поддерживать их активность.
- ☐ Позволять строить собственную картину мира на основе своего понимания и культурных образцов.
- ☐ Создавать условия для проявления инициативы на основе собственных

представлений.

- Учить не бояться высказывать свое понимание проблемы. Особенно в тех случаях, когда оно расходится с пониманием большинства.
- Учить задавать вопросы и высказывать предположения.
- Учить выслушивать и стараться понять мнение других, но иметь право не соглашаться с ним.
- Учить понимать и принимать других людей, имеющих иные ценности, интересы и способности.

Таким образом, урок физической культуры - это фрагмент естественной жизни детей, так как в движении дети растут, осваивают новое, познают мир. Движения укрепляют их, а, главное, несут здоровье и радость. Мне, как учителю физической культуры, необходимо научить детей учиться, стремиться самим осваивать новое, совершенствоваться. Поэтому, во-первых, важно понять ученика, познать его интересы и желания. Вот тогда на протяжении всего обучения можно держать его в постоянной увлеченности физической культурой. Во-вторых, дать ученику возможность поверить в себя. Ведь именно недостаток веры уничтожает инициативу, становится преградой для счастья на пути реализации возможностей человека, барьером для развития. Нельзя допускать, чтобы дети чувствовали себя слабыми. Они могут привыкнуть к этой мысли навсегда.

Достижению результатов способствует применение компетентного подхода не только на уроках, но и во внеурочной деятельности.

Являясь продолжением уроков физической культуры, **внеклассная физкультурно-оздоровительная работа** призвана совершенствовать умения и навыки, закреплять необходимые знания о видах спорта, здоровом образе жизни, а также укреплять здоровье и получать всестороннее физическое развитие.

Предлагая различные методы и формы организации спортивно-массовой работы, в очередной раз я убеждаюсь, насколько детям интересно проявлять себя в такой области как физкультура и спорт. Различные соревнования, туристические походы, дни здоровья, матчевые встречи дают возможность учащимся избрать свой путь здорового образа жизни.

Усилия, которые пришлось приложить для преодоления этих барьеров и привели, в конечном счете, к высокой физической подготовленности ребят, сведению до минимума проблем, связанных с подростковым возрастом.

Главная цель внеклассной физкультурно-оздоровительной работы - массовое вовлечение учащихся в занятия физкультурой и спортом в свободное от уроков время, отвлечение их от бесцельного времяпровождения на улице и за компьютером.

Я стараюсь жить с учащимися общими заботами, едиными духовными интересами. Продуктом такой совместной деятельности является выработанная сообща жизненная позиция, которая отражает все стороны школьной (да и не только школьной) жизни: отношение к моральным ценностям, к труду (в том числе и к учебному), друг к другу, к окружающим.

Эта задача решается только в сочетании с работой не только одного учителя физкультуры, но и всего преподавательского коллектива и родителей.

В свободное от учебы время я стараюсь приобщить детей к регулярным занятиям спортом и физкультурой, учу детей учиться, активно отдыхая.

Сегодняшние дети не хотят бегать во дворе, гонять мяч по полю, ходить

на лыжах и т. д, на лицо явно выраженные признаки гиподинамии. Поэтому «врачами» должны стать мы - учителя физкультуры. Учиться и учить. Через эти два состояния каждый человек обязательно проходит в течение своей жизни. А значит, каждый из нас может быть и учеником, и учителем. А это - состояние души, стремящейся к познанию мира и самореализации.

«Наша задача не в том, чтобы сделать себя необходимыми нашим детям, а, напротив, в том, чтобы помочь им научиться по возможности обходиться без нас» К. О. Конради.

Литература

1. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье».
2. Учебные программы по предмету «Физическая культура и здоровье».
3. Лобок, А. Главная сложность «компетентного подхода» / А. Лобок // Первое сентября. - 2015. - № 8.
4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / Под ред. **М. М. Безрук.** - М., 2014.
5. Харламова, Т. Компетентное обсуждение / Т. Харламова // Школьный психолог. - 2022. - № 20.
6. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы / А. В. Хуторской // Народное образование. - 2020. - № 2.
7. Лебедев, О. Е. Компетентный подход в образовании / О. Е. Лебедев // Школьные технологии. - 2014. - № 5.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2010.