

СОЗДАНИЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Согласно последним данным, состояние здоровья детского населения России оценивается как неудовлетворительное. По мнению многих специалистов, это выражается в снижающихся показателях физического развития обучающихся и физической подготовленности и устойчивости к заболеваниям. По данным научных исследований более половины детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении учебных образовательных предметов, страдают хроническими эмоциональными перегрузками и гиподинамией. Известно, что период обучения в общеобразовательной школе является решающим не только для приобщения молодого поколения к систематическим занятиям физической культурой и оздоровлению, но и в значительной степени для реализации воспитания у них целостной гражданской позиции, подготовки будущих трудовых резервов и готовности к оборонной деятельности. Однако, как показывает практика физического воспитания, уроки физической культуры не стали уроками здорового образа жизни, предметом формирования целостного валеологического воспитания, платформой воспитания всесторонне развитых людей. Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культурой является важным аспектом воспитания. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Очень важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется, и на это же нас ориентируют ФГОС нового поколения, использовать *игровую деятельность*. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств человека. В связи с вышеизложенным, продолжает быть актуальной проблема разработки новых эффективных методик по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения во внеурочной деятельности, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, комплексному развитию двигательных и психологических качеств, формированию основ здорового образа жизни.

Социокультурное пространство формирования двигательной компетенции школьников можно расширить на двух уровнях: школьном и внешкольном. Расширение дидактического пространства самого урока может осуществляться за счёт использования возможностей информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), применения оптимального сочетания методов, средств и форм обучения, обеспечивающих высокую результативность формирования двигательных компетенции обучающихся. При этом придерживаются и *технологии поэтапного формирования компетенций*, что позволяет добиваться качественного усвоения базового уровня знаний и умений, успешно проводить уровневую дифференциацию. Использование возможностей смежного образовательного пространства подразумевает межпредметные связи и взаимодействие со структурами дополнительного образования. Интеграция физкультуры и ОБЖ, биологии, физики не только традиционна, она необходима при изучении многих тем: по гимнастике, волейболу, баскетболу, футболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке. Таким образом школьный уровень формирования двигательной компетенции опирается на индивидуальный и дифференцированный подход, развивает лучшие качества каждого обучающегося, учитывая социальный, генетический и физический аспекты личности, создает необходимые условия для вовлечения школьников во внеклассную и внешкольную физкультурно-оздоровительную деятельность, поддержания их мотивации к занятиям спортом.

Прежде всего нужно отметить, что внеклассная и внешкольная работа отличается от учебной тем, что:

- она осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются учителем с учетом интересов большинства обучающихся и месторасположения и условий школы;
- она строится на основе широкой общественной активности обучающихся, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов;
- педагогическое руководство внеклассной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы обучающихся.

Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию для формирования двигательной компетентности обучающихся, мы в Пивоваровской школе в рамках внедрения ФГОС смогли организовать её так, что она стала эффективной и результативной. Во-первых, мы для себя чётко *определили задачи* внеклассной физкультурной и спортивной работы по формированию двигательной компетентности обучающихся:

- содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию обучающихся;
- углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые обучающимися на уроках физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у обучающихся;
- организовывать их здоровый отдых;
- прививать им любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формировать гражданскую позицию.

Отсюда мы определили для себя содержание внеклассной работы. Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах, с применением игровых, развивающих методик. Основным содержанием внеклассных занятий стал материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков обучающихся в выполнении различных упражнений как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности, на местности. И самое большое место теперь во внеклассной работе занимают игры, в том числе *народные русские игры*. При этом программный материал по играм значительно расширился за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Особое внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию материалов, изучаемому на уроках, материалу, используемому во внеклассной деятельности, что, несомненно, способствует формированию двигательной компетентности обучающихся.

Но чтобы добиться массового охвата обучающихся внеклассной работой, используем самые различные формы организации и проведения занятий, учитываем возрастные особенности обучающихся, состояние здоровья и физическую подготовленность. И здесь основными формами учебно-тренировочной работы стали - походы, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

Отдельно нужно сказать о формах внеклассной работы, которые сложились в Пивоваровской школе в последние 3 – 4 года. Это прежде всего *подвижные игры*. Так называемые «часы игр» проводятся во внеурочное время, а также в каникулярный период, причём сбор детей для участия в играх назначается в определенный день и час в школе или на площадке. В хорошую погоду осенью и зимой, а также в летнее время игры организуются на открытом воздухе; лишь в ненастную, ветреную и холодную погоду они проводятся в закрытом помещении. Игры, к слову, всегда должны соответствовать возрасту и подготовленности играющих, быть доступными для мальчиков и девочек, простыми по содержанию, легко объяснимыми, интересными и увлекательными. Комплекс игр составляется так, чтобы в нем были игры с

различным содержанием, и нагрузкой и чтобы эти игры правильно чередовались. В одно занятие вводятся игры спокойные и игры с большой подвижностью.

Вторая особенность связана с организацией и деятельностью *спортивных секций*. Спортивные секции мы создаём для обучающихся, желающих заниматься определенным видом спорта. Мы определили основные задачи секций: приобщить обучающихся к систематическим занятиям спортом, содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта, готовить их к участию во внешкольных соревнованиях, содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований. В секции приглашаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям. Проведение конкурсного отбора нежелательно, так как это противоречит основным задачам внеклассной работы.

Далее - *спортивные соревнования*. Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию, особенно в начальной школе. Они содействуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность, сплачивают детский коллектив. Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются нами в общий годовой план работы школы. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программы соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям. В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и игры, которые были хорошо разучены на внеклассных занятиях. Соревнования по подвижным играм могут проводиться среди всех обучающихся. Программа любых соревнований разрабатывается с учетом физической подготовленности обучающихся.

Соревнования по подвижным играм при наличии соответствующих условий проводим в любое время года. Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем и активом класса. Им помогают коллектив Совета физкультуры и родители. Для подготовки и проведения соревнований привлекаем как можно больше обучающихся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков).

Традиционной в нашей школе стала и такая форма внеклассной работы, как *недели физической культуры*. В течение недели проводятся различные спортивные мероприятия во всех классах по параллелям. А именно:

Спортивная викторина	5 - 11 классы
Праздник русских народных и подвижных игр	10 классы
Конкурс спортивных стенгазет	5 - 11 классы
«Комические эстафеты»	7 - 11 классы
«А ну-ка, парни!»	9 - 11 классы
Соревнования по настольному теннису	7 - 11 классы

Органично дополняют недели физической культуры так называемые *дни здоровья*. Дни здоровья проводятся один раз в четверть с охватом всех учащихся 1 – 11-х классов. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Веселые старты» и эстафеты. Выбирается лучший спортивный класс и лучший спортсмен школы.

Далее - *утренняя гимнастика*. Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед занятиями в режиме учебного дня. Для проведения зарядки готовятся 2 - 3 обучающихся из класса. Комплекс УГ меняется 1 раз в две недели, разрабатывается учителями физической культуры и разучивается с детьми, ответственными за проведение УГ. Контроль за проведением УГ осуществляет учитель-предметник, который проводит первый урок. Зарядка длится 10 минут.

Неким итогом результатов внеклассной работы являются в нашей школе *спортивные праздники*, и мы их обычно посвящаем тематическим датам.

Нами разработана и апробирована программа внешкольной деятельности по физическому воспитанию, которая составлена на основе примерных программ общего образования, а также программ дополнительного образования по физическому воспитанию. Она рассчитана на 314 часов в год и построена с учетом сезонно-климатических условий нашей местности – Ушаковского административного округа, возможностей Пивоваровской школы. Программа имеет здоровьесформирующую и компетентностную направленность.

Она состоит из 3 блоков, содержание которых предлагается обучающимся для избирательного освоения, т.е. они самостоятельно или при поддержке родителей, классного руководителя, учителя физического воспитания выбирают занятия по модулю программы, чтобы посещать занятия после уроков. А здесь: 1. Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол и др.); 2. Подвижные русские народные игры (лапта, городки, салочки и др.). 3. Туристско-рекреационная деятельность (пешие походы, велоэкскурсии и др.). Данная система, к слову, предусматривает комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся и включает в себя систему мероприятий по следующим направлениям: 1. оздоровительная деятельность; 2. учебная здоровьесберегающая деятельность; 3. физкультурно-массовая и спортивная работа; 4. социально-психологическая деятельность; 5. диагностика. Каждое из этих направлений решает определенные задачи с использованием разнообразных форм и методов. Социальный заказ для учителя физической культуры сегодня – не только формирование двигательных навыков у обучающихся, но и оздоровление детей, предупреждение роста заболеваемости в условиях школьного обучения.

Остановимся на такой важной для нас, учителей физической культуры, задаче, как увеличение объема двигательной активности обучающихся. Исходим из социального заказа, рассматриваем учебный процесс с позиции роли движений в нём. И для себя определяем: движение должно быть *неотъемлемой частью любого обучения*; недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы; знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания и восприятия. При этом всю теоретическую подготовку можно разделить на 2 больших блока: учебная деятельность и мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа.

И здесь необходимо остановиться на здоровьесберегающей **технологии дифференцированного физкультурного образования (ТДФО)**, которую мы используем на занятиях. В рамках этой технологии систематизируется вся деятельность педагога и обучающихся. На первое место выдвигается формирование знаний и умений обучающихся. Достаточно времени отводится на занятиях теоретическим сведениям по формированию культуры ЗОЖ. Вся теория разделена на блоки: знай свое тело; скажи «нет» вредным привычкам; соблюдай правила гигиены; соблюдай режим дня; не забывай о закаливании; занимайся физкультурой; правильно питайся; следи за «датчиком» настроения. Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в занятиях, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. И насыщенная, интересная, увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья детей! При этом все спортивно-оздоровительные мероприятия направлены на пропаганду здорового образа жизни, проводятся под девизом: «Здоровье – всей жизни основа, со школы его укрепляй!».

Регулярно проводим беседы по интересующим обучающихся вопросам: 1. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. 3. Признаки физического утомления. 4. Особенности организации и проведения самостоятельных закаливающих процедур. 5. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке. 6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. 7. Задачи режима дня. Что необходимо учитывать при его планировании. 8. Что такое «здоровый образ жизни»? Как вы его реализуете? 9. Правила выполнения утренней гимнастики. 10. Основные формы занятий физической культурой и др.

Оздоровительные мероприятия организуются с учётом индивидуальных возрастных особенностей и физического развития, соответственно результатам медицинского осмотра обучающихся.

Ещё одно направление нашей программы – *олимпийское движение*. К числу важнейших социальных явлений общества, оказывающих огромное влияние на его жизнь, относится, несомненно, *олимпийское движение*, или ещё говорят – *олимпизм*. Особую актуальность приобретают межпредметные связи при изучении разделов программы по истории возникновения античных и современных олимпийских игр. Мы для себя определили задачи по пропаганде олимпийского движения: обеспечение прочного и сознательного овладения обучающимися системой специальных знаний, формирование у детей и молодежи принципов благородного поведения, стремления к гармоничному развитию физических и духовных способностей, распространение знаний об истории олимпийского движения, его сегодняшнем состоянии, идеалах и ценностях.

Для нас несомненно, что использование нашей программы имеет высокую психоэмоциональную окраску и повышает мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, и это подтверждается, в том числе, положительными результатами выступлений детей на соревнованиях различного уровня. Стали успешнее решаться вопросы занятости в свободное от учебы время. И реализация программы позволила нашей школе создать реальное, а, как говорится, не «на бумаге» социокультурное пространство для формирования двигательной активности обучающихся.