

РОЗВИТОК КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПОДАЛЬШОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

На даний час метою професійної (професійно-технічної) освіти є не тільки надання здобувачу освіти набору знань, умінь та навичок, а також вміння випускника ЗП(ПТ)О безболісного та повноцінного включення в подальшу життєдіяльність, здатного практично вирішувати життєві і професійні проблеми, обираючи для цього раціональні способи та обґрунтувавши їх. А це багато в чому залежить не тільки від отриманих знань, а від деяких додаткових якостей, для позначення яких і вживається поняття «компетентність». Перелік ключових компетентностей, які повинні розвиватися на уроках фізичної культури рекомендований програмою з предмета «Фізична культура».

Сл. 2

На своїх уроках і в позаурочній роботі вільне володіння державною мовою я реалізую особистим прикладом використовуючи термінологічний апарат з фізичного виховання під час виконання стройових команд, спілкування в різних ситуаціях під час занять, розв'язання конфліктних ситуацій в ігрових видах спорту, популяризування ідей фізичної культури і спорту мовними засобами. Важливо сформулювати в учнів усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі мовними засобами. Заповнення особистої анкети, оформлення заявки на участь в змаганнях, складання протоколу проведених змагань, оформлення стіннівки про спортивні досягнення, реферати про історію спортивного руху в Україні - ось неповний перелік теоретичних завдань які, я використовую у своїй роботі.

Сл. 3

Уміння за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іншомовних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини – це ті завдання, які я намагаюсь вирішувати на уроках та в позаурочний час. Для ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти інноваційних технологій будівництва та промисловості» це особливо актуально, адже кожного року збірна команда спортсменів (учні з особливими потребами) бере участь у міжнародних спортивних змаганнях. За останні роки ми змагалися з спортсменами Чехії, Італії, Німеччини, Польщі і змагалися достойно, про що свідчать численні нагороди, які ми привезли з цих країн. При формуванні цієї ключової компетенції важливо,

щоб учні усвідомлювали роль іноземної мови як мови міжнародного спілкування.

Сл. 4

Математичну компетентність на уроках фізичної культури я розвиваю під час контролю фізичного стану учня, підрахунку та аналізу частоти серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, що дозволяє здобувачам освіти створювати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми. Також під час проведення двобічних спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс) я залучаю учнів до організації жеребкування, щоб скласти графік зустрічей суперників, розрахувати кількість турів, зустрічей. За результатами проведених ігор вони повинні вміти вирахувати кількість очок, наприклад, в шахматах традиційно зараховують 1 очко за виграш, 0 – за програш, 0,5 – за нічию. Потім вони додаються і місця розподіляються відповідно їх кількості. Формуючи та розвиваючи цю компетентність я намагаюся донести до кожного учня важливість математичного мислення в його подальшій професійній діяльності та в особистому житті.

Сл. 5

При формуванні компетентностей у галузі природничих наук і технологій я планую проведення фізкультурно-оздоровчих занять в умовах природного середовища відповідно до пори року та температурного режиму. При цьому надзвичайно важливо сформувати в учнів розуміння гармонійної взаємодії людини і природи в процесі її професійної діяльності, ціннісне ставлення до навколишнього середовища, як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування. Всього цього я намагаюся досягти під час фізичних занять на свіжому повітрі; під час туристичних мандрівок; занять та змагань зі спортивного туризму, застосування засобів загартування та сучасних фітнес-технологій.

Сл. 6

Інформаційно-цифрова компетентність передбачає опанування здобувачами освіти основ цифрової грамотності для розвитку і вдосконалення професійних умінь та навичок, здатність безпечного та етичного використання засобів інформаційно-комунікаційної компетентності у навчанні, професійній діяльності та інших життєвих ситуаціях. Щоб досягти успіху у формуванні цієї компетенції методами фізичної культури я знайомлю учнів та навчаю їх використовувати різноманітні цифрові пристрої такі як: фітнес-трекер (годинник з тонометром, пульсоксиметром, крокоміром); фітнес-браслет (відслідковує щоденну активність та сон); фітнес-брелок (відстежує кількість спалених калорій, кількість пройдених сходинок) для отримання інформації на спортивну тематику; для навчання техніки рухових навичок фізичних вправ; оцінювання власного фізичного стану; моніторингу рухової активності. На уроках з модулю «теоретико-методичні знання» я використовую такі навчальні ресурси як: відео майстер-класи з різних видів спорту, відео-уроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Але, окрім цього надзвичайно важливо, щоб здобувачі освіти усвідомлювали вплив інформаційних та комунікаційних технологій та пристроїв на здоров'я людини, переваги та ризики їхнього застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.

Навчання впродовж життя - реалізація цієї ключової компетентності є надзвичайно важливою оскільки дає можливість здобувачам освіти розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні, що в подальшому дозволить розробляти індивідуальні програми та плани в професійному становленні з урахуванням власних потреб та можливостей.

Сл.7

Уміння організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти, дотримуватися правил чесної гри (Fair Play), поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку – ось основні складові соціальної та громадянської компетентності, які розвиваються і вдосконалюються засобами фізичного виховання для подальшого застосування їх в повсякденному житті та у професійній діяльності. Ці компетентності пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, усвідомлення рівних прав і можливостей, уміння діяти в конфліктних ситуаціях, цінувати культурне розмаїття різних народів та індефікувати себе як громадянина України, дбайливе ставлення до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей та дотримання здорового способу життя.

Сл. 8

Навчитися свідомо ставитися до свого здоров'я (вести здоровий спосіб життя), дотримуватися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань, позаурочній спортивній діяльності – це вимоги до здобувача освіти під час формування здоров'язберігаючої компетентності.

У своїй роботі, на уроках та в позаурочний час, я використовую різноманітні форми організації занять. Проте, як свідчить практика, здобувачі освіти, а особливо учні з особливими потребами, більш охоче займаються фізичними вправами змагальної та ігрової спрямованості, і що саме системне застосування змагального-ігрового методу в навчально-виховному процесі значно підвищує його ефективність.

Сл. 9

Ігровий метод доцільно використовувати для розвитку в учнів самостійності й ініціативності, сміливості й рішучості, витримки й наполегливості. Основу ігрового методу становить підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до обраного або умовного «сюжету» (задуму, плану гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма

дозволеними засобами в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ситуації.

Сл. 10

Змагальний метод – це один із варіантів стимулювання інтересу й активізації діяльності учнів з установкою на перемогу або досягнення високого результату у будь-якій фізичній вправі при дотриманні правил змагань. Змагальний метод застосовується для виховання фізичних, волевих і моральних якостей, удосконалення техніко-тактичних умінь і навичок, а також здатності раціонально використовувати їх в ускладнених умовах. Він використовується або в елементарних формах (наприклад, проведення випробувань під час занять на краще виконання окремих елементів техніки рухів: хто більше разів попаде до баскетбольного кільця м'ячем; хто стійкіше приземлиться; хто точніше попаде на планку тощо) або у вигляді напівофіційних та офіційних змагань, яким надається в основному підготовчий характер (прикидки, контрольні, класифікаційні змагання).

Багатогранність ігрового та змагального методів дає змогу застосовувати їх в усіх варіативних модулях навчальної програми і використовувати в різних основних типах уроків. Якщо проаналізувати один з них, то можна побачити, що на уроці за допомогою ігрового і змагального методів я планую та намагаюся формувати декілька компетентностей учнів. Наприклад урок пішохідного туризму, завданнями якого є вдосконалення техніки проходження туристської смуги перешкод та орієнтування на місцевості. Комплекс розминки включає загально-розвивальні вправи і декілька ігрових естафет. У основній частині уроку за допомогою змагального методу проводиться в'язка вузлів та проходження смуги перешкод. Для вдосконалення орієнтування на місцевості проводжу гру з ускладненням «Північ, південь, схід, захід». В заключній частині уроку обов'язково проводжу аналіз уроку і рефлексію, що допомагає розвитку самоаналізу та самооцінюванню учнів. На цьому уроці основною метою було формування оздоровчо-адаптивної, рухово-прикладної та соціальної компетентностей.

Підсумовуючи вищезазначене можна зробити висновок, що всі ключеві компетентності, які згідно з вимогами програми я формую та розвиваю засобами та методами фізичного виховання мають одну мету – полегшення та гармонійне входження у сферу дорослої професійної діяльності.

Сл. 11

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ.