Пешкова Марина Ивановна,

преподаватель физического воспитания,

ГБПОУ ЯНАО «Ноябрьский колледж профессиональных

и информационных технологий», Россия, г. Ноябрьск

**Физическая культура как условие гармоничного развития личности**

В современной социально-экономической ситуации первостепенное значение приобретает социально-психологическое и физическое развитие личности. Сегодня основная цель системы образования страны - воспитание творческой и свободной личности, способной выразить себя и воплотить в жизнь свои стремления. В соответствии с этим изменилась и цель физической культуры как учебного предмета: всем студентам по возможности развивать и реализовывать свой физический, психический, душевный и общественный потенциал, формировать и укреплять навыки физического самовоспитания.

Таким образом, сейчас недостаточно "натаскивания", цель которого - только увеличить уровень физической подготовленности учащихся. Сегодня необходимо не только развивать физические способности человека, но и формировать навыки самостоятельных физических занятий, сознательного укрепления своего тела физическими упражнениями, поэтому важную роль в развитии личности студента колледжа играет занятие физической культуры.

Анализ опыта работы показал, что занятия физической культуры, направленные на гармоничное развитие личности, должны содержать три содержательных пункта. Данные пункты обеспечивают формирование ключевых компетентностей гармонично развитой личности.

Первый пункт содержит материал для изучения культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данная информация способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетентности. Например, на первых занятиях по баскетболу рассказываю о зарождении игры, о родоначальниках баскетбола, о становлении этого вида спорта, о его олимпийской истории, знакомлю с правилами игры. Впоследствии разбираемся в особенностях игры и ее отличии от других спортивных игр с мячом, о разновидностях баскетбола (например, стрит-бол).

Второй пункт включает в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот пункт позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетентность и компетентность личностного самосовершенствования. Наличие постоянной борьбы в ходе игры, которая ведётся с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различных темпах, направлениях, с различными скоростями и напряжением, студент получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает анализаторскую деятельность учащегося и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. Кроме того, в процессе игры студент получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает радость и удовлетворение.

Третий пункт представляет собой оценку, которая отражает требование к обучающимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать). Оценку выражаю не только в виде отметки, но и в виде похвалы, оценочных высказываний, возможности показать одноклубникам свои умения как образец для подражания.

Для того, чтобы занятия физической культурой в полной мере развивали личность тудента, использую технологии личностно-ориентированного обучения, технологии сотрудничества и здоровьесберегающие технологии. Обязательным условием в преподавании является и преемственность в обучении, которая выражается в последовательности и системности учебного материала, связи и согласованности ступеней и этапов учебно-воспитательной работы, а также при переходе от одного занятия к следующему (т.е. система занятий), от одного года обучения к другому.

На каждом занятии при выполнении упражнений соблюдается дидактический принцип “от простого к сложному ”. Упражнения постоянно должны усложняться в зависимости от того, как владеют техникой ученики. Интерес к упражнениям служит действенным средством для овладения техническими элементами спортивной игры. Для этого используются следующие приемы обучения: рассказ, показ, имитация без мяча, с мячом, стоя на месте, в движении. Чтобы студенту на занятии было интересно, чтобы он смог проявить себя, чтобы осуществлять компетентностный подход в обучении, применяю разнообразные способы обучения: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, командный, соревновательный. Индивидуальная работа используется при отработке определенных умений и навыков (ведение мяча, передвижения, бросок в кольцо). Групповая тогда, когда есть необходимость выполнения и отработки действия (передачи, взаимодействия и т.д.). Отношения на занятиях строятся на основе доверия, взаимоуважения и доброжелательности. Система занятий сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Считаю важным элементом обучения – личный пример. Любовь к спорту передаётся детям. Они с удовольствием ходят не только на занятия физкультуры, но и на занятия секции.

Таким образом, на занятиях физической культуры, на которых изучается спортивные игры, повышают мотивацию к занятиям, стремление к здоровому образу жизни, пробуждают интерес к самосовершенствованию. Вовремя занятий приобретаются компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, происходит овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, расширяется двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями, формируются адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивается целеустремлённость, уверенность, выдержка, самообладание.