Веденеева Л.Н,

Преподаватель физической культуры

ГБПОУ «Каслинский промышленно-гуманитарный техникум»

**Практико-ориентированная направленность общеобразовательных программ по физической культуре**

Практико-ориентированная направленность общеобразовательных программ по физической культуре становится важным трендом современной системы образования. Основная цель данной концепции – развитие у учащихся не только физических способностей, но и формирование практических навыков для поддержания здорового образа жизни, преодоления стрессов и укрепления эмоционального состояния.

Современные программы физической культуры строятся таким образом, чтобы учащиеся могли применять полученные знания в реальной жизни. Это достигается за счет внедрения разнообразных методик, индивидуального подхода и использования межпредметных связей. Например, обучение элементам первой помощи после получения травмы включает навыки наложения повязки при растяжении или правила транспортировки пострадавшего. Эти знания не только повышают физическую грамотность, но и помогают овладеть жизненно важными умениями, которые могут спасти жизнь.

Одним из ключевых направлений является развитие функциональной грамотности в области физической активности. Например, учащимся разъясняются принципы безопасного выполнения упражнений с утяжелениями, техники прыжков и приседаний. Освоение этих навыков позволяет школьникам предотвращать травмы во время самостоятельных занятий спортом или посещения фитнес-клубов. На уроках также часто объясняется важность разминки и заминки для повышения гибкости и предотвращения травм.

Практические модули могут включать освоение видов спорта, которые можно применять в повседневной жизни. Например, занятия по плаванию не только обучают технике, но и повышают уверенность учащихся на воде. Умение проплыть заданное расстояние или правильно нырнуть может пригодиться в чрезвычайных ситуациях. На уроках туризма школьники учатся разводить костер, ориентироваться по компасу и карте, что полезно при походах и активном отдыхе на природе.

Занятия фитнесом и йогой способствуют не только укреплению мышц и развитию гибкости, но и помогают бороться со стрессом. Например, регулярные занятия дыхательными упражнениями и растяжкой позволяют улучшить осанку, снизить тревожность и повысить концентрацию внимания. В условиях повседневной жизни это может помочь школьникам лучше справляться с эмоциональными нагрузками и готовиться к экзаменам.

Командные виды спорта также играют важную роль в формировании социальных навыков. Например, игра в волейбол учит координации действий между участниками команды, взаимной поддержке и распределению ролей. Баскетбол развивает лидерские качества, так как каждый игрок должен принимать быстрые решения и предлагать стратегию игры. Эти навыки необходимы в будущем как для работы в команде, так и для общения в обществе.

Особую роль в практико-ориентированных программах играет мониторинг физического состояния учащихся. Например, использование электронных браслетов позволяет отслеживать количество пройденных шагов, частоту сердечных сокращений и уровень калорий, потраченных за тренировку. Это способствует развитию саморефлексии: школьники учатся осознавать свой уровень физической активности и стремиться к улучшению своих результатов.

Формирование здоровых привычек поддерживается и через специальные образовательные проекты. Например, проведение дней здоровья и соревнований на выносливость позволяет школьникам в интерактивной форме узнать о правильном питании и важности сна. Участие в таких мероприятиях мотивирует детей вести активный образ жизни.

А теперь мне бы хотелось разобрать практическую значимость различных видов спорта.

Легкая атлетика является основой физического воспитания. Она включает бег, прыжки, метание и другие упражнения, направленные на развитие общей выносливости и силы. Эти навыки важны не только для участия в спортивных соревнованиях, но и для развития профессиональных качеств, таких как выносливость и целеустремленность. Например, бег на длинные дистанции учит планированию времени и распределению энергии, что можно применять в стрессовых профессиональных ситуациях.

Занятия по плаванию помогают формировать навыки безопасности на воде. Умение плавать может быть важным не только для участия в спортивных соревнованиях, но и для профессий, связанных с туризмом, спасательными службами и даже военной подготовкой. Например, многие моряки, спасатели и инструкторы по фитнесу обязаны владеть профессиональными навыками плавания для обеспечения безопасности и оказания помощи в экстренных ситуациях.

Командные виды спорта, такие как баскетбол, развивают лидерские качества, коммуникацию и тактическое мышление. Игроки учатся принимать быстрые решения, анализировать действия соперника и взаимодействовать с командой. Эти навыки особенно полезны в профессиональных сферах, где требуется эффективное взаимодействие с коллегами и принятие решений в условиях ограниченного времени, например, в бизнесе, управлении проектами или работе в полиции.

Волейбол помогает развивать координацию движений, концентрацию внимания и чувство командной поддержки. Волейболисты учатся чутко реагировать на изменения ситуации на площадке и распределять роли в команде. Эти умения полезны в профессиях, связанных с работой в коллективе или проектной деятельностью, где важна синхронность и взаимная поддержка.

Занятия гимнастикой способствуют развитию гибкости, координации и силы. Гимнастика также повышает самодисциплину и целеустремленность, что является важным качеством для профессионального роста. Например, для артистов цирка, танцоров или даже врачей-ортопедов важна развитая координация движений и умение концентрироваться на выполнении сложных задач.

Йога становится все более популярной в школьных программах физической культуры благодаря ее способности снимать стресс и улучшать общее самочувствие. Упражнения на растяжку и дыхательные практики помогают регулировать эмоции и поддерживать психологическое равновесие. Такие навыки полезны в профессиях, связанных с повышенными стрессовыми нагрузками, например, в медицине, педагогике или управлении персоналом.

Футбол развивает стратегическое мышление и учит быстро принимать решения в условиях изменяющейся ситуации. Игроки также осваивают навыки работы в команде, лидерства и конкурентоспособности. Эти качества могут быть полезны для карьеры в управлении проектами, маркетинге и даже политике.

Школьные модули по спортивному туризму обучают основам ориентирования на местности, установке палаток, разведению костра и оказанию первой помощи. Эти навыки важны для профессий, связанных с активным отдыхом и экологией, например, для гидов, инструкторов по выживанию или сотрудников туристических агентств.

Лыжные занятия помогают развивать выносливость, равновесие и чувство ритма. Лыжный спорт важен для развития кардиореспираторной системы и укрепления суставов. Навыки катания на лыжах могут быть полезны в профессиях, связанных с зимними видами спорта, военными службами или даже поисково-спасательными операциями в горных районах.

Занятия единоборствами, такими как дзюдо, карате или айкидо, способствуют развитию самоконтроля, уверенности в себе и умению быстро реагировать на угрозы. Эти виды спорта учат выдержке и самодисциплине, которые особенно важны для профессий, связанных с безопасностью и охраной, а также для работы в правоохранительных органах.

Танцы развивают чувство ритма, пластику и артистизм. Участие в танцевальных модулях способствует повышению уверенности в себе и улучшению координации движений. Такие навыки востребованы не только в области искусства, но и в профессиях, связанных с публичными выступлениями, преподаванием и организацией мероприятий.

Скалолазание учит принимать решения в экстремальных условиях, рассчитывать свои силы и преодолевать страхи. Эти качества особенно полезны для профессий, связанных с управлением рисками, например, в пожарной службе, спасательных операциях или альпинистском туризме.

Таким образом, практико-ориентированная направленность программ по физической культуре позволяет учащимся не только развивать физические качества, но и применять эти навыки в реальной жизни. Освоение полезных умений и развитие навыков самоконтроля формируют основу для ведения здорового образа жизни и гармоничного развития личности в условиях современного общества.

***Список литературы:***

1. Золотова О. В. "Физическое воспитание в школе: теория и практика". Москва: Просвещение, 2021.
2. Иванов С. П. "Методика преподавания физической культуры". Санкт-Петербург: Спорт и наука, 2020.
3. Сидоров А. К. "Современные технологии спортивного образования". Екатеринбург: Академкнига, 2019.
4. Петрова Е. Н. "Психология физического воспитания школьников". Москва: Новый учебник, 2018.
5. Фролова М. И. "Практико-ориентированный подход в образовании". Казань: Университетская книга, 2022.
6. Федеральные государственные образовательные стандарты по физической культуре (ФГОС) – официальный сайт Министерства просвещения РФ.