**Формирование функциональной грамотности на уроках физкультуры**

учитель физической культуры Рязанов С.А.

МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты

Международные исследования (PISA) оказали в последние годы наибольшее влияние на развитие образования в мире, в том числе и в России. Известно, что качество российского образования отличается от качества образования за рубежом: при достаточно высоких предметных знаниях и умениях российские школьники испытывают затруднения в применении своих знаний в ситуациях, близких к повседневной жизни, а также в работе с информацией, представленной в различной форме.

Центральным понятием в международной программе выступает «грамотность», которая в широком смысле определяется еще и как **функциональная грамотность**. Этот термин отражает общеучебную компетенцию, что на современном этапе обеспечивается за счет внедрения Федерального образовательного стандарта (далее ФГОС) всех ступеней образования. Лишь функционально грамотная личность способна использовать все постоянно приобретаемые в течение жизни знания, умения и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Итак, функционально грамотная личность - это человек: ориентирующийся в мире и действующий в соответствии с общественными ценностями, ожиданиями и интересами; способный быть самостоятельным в ситуации выбора и принятия решений; умеющий отвечать за свои решения; способный нести ответственность за себя; владеющий приемами учения и готовый к постоянной переподготовке; обладающий набором компетенций, как ключевых, так и по различным областям знаний; легко адаптирующийся в любом социуме и умеющий активно влиять на него; владеющий современными информационными технологиями.

Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья. Научный прогресс смещает центр тяжести нагрузки человека с физической сферы на психическую и умственную. Как никогда возрастает роль физической культуры в обеспечении жизнедеятельности человека. Из всех школьных предметов он, едва ли не единственный, прививает ребенку сознательное и грамотное отношение к своему телу, своему здоровью, способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, формированию знаний в области ведения здорового образа жизни.

Для того, чтобы здоровый образ жизни стал не неким общественным эталоном, а осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья. Помочь ребенку в этом деле должен педагог, используя личностно-ориентированные методы обучения и воспитания.

При работе со старшеклассниками, я применяю методику мониторинговых исследований физического развития и физической подготовленности обучающихся. Цель методики – дать знания, умения и навыки, необходимые для оценки показателей собственного здоровья, развития физических кондиций.

Для *оценки показателей здоровья* обучающихся я использую урок-валеологический практикум. В основе валеологического практикума лежит методика количественной экспресс-оценки уровня здоровья детей и подростков (по Л.Г. Апанасенко).

Вначале ребята знакомятся с методикой и параметрами, характеризующими физическое развитие. Исследование физического развития проводится с использованием антропометрических методик: *соматометрических* – длина тела (рост), масса тела (вес); *физиометрических* - жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук (кистевая динамометрия). Объясняется выполнение проб и тестов, работа с используемыми приборами и инструментами. Подробно разъясняются расчетные формулы и оценочные критерии. Оценку показателей здоровья получаем путем фактических измерений, выполнений проб и тестов, характеризующих в том числе и адаптацию организма к физической нагрузке, и уровень физического состояния испытуемого. Все измерения выполняются в медицинском кабинете школы с помощью врача, вычисления на теоретических уроках физкультуры.

Порядок исследования и измерения не представляют большой сложности, поэтому ребята, начиная с 9 класса, легко справляются с ним. Научившись выполнять его в школе под руководством учителя, ребята смогут выполнять экспресс-оценку собственного здоровья самостоятельно дома для себя и для своих близких.

В процессе таких уроков - практикумов ребята начинают задумываться о своем здоровье. Умение оценить собственное здоровье по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого ребенка. Укрепление и восстановление здоровья с помощью физических упражнений и спорта, использование оздоровительных сил природной среды, гигиенических факторов, отказ от вредных привычек и асоциального поведения приобретает особую важность и актуальность.

*Уровень физической подготовленности* определяется обязательными тестами, отражающими уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств: скоростных (бег 30м, 60м, 100м), координационных (бег 3х10м, прыжки через скакалку), скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.), силовых (подтягивание, отжимание, вис на перекладине), выносливости (бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м, передвижение на лыжах), гибкости (наклон туловища вперед характеризует способность гибкости в позвоночном столбе).

При увеличении количества тестов по физической подготовленности, предоставляется возможность свободного выбора тех упражнений, которые лучше удаются занимающемуся, в выполнении которых он может достичь больших успехов.  Анализ тестирования каждого ребенка информирует об уровне его физической подготовленности (низкий, средний, высокий). На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность как отдельных учащихся, так и всего класса в целом.

Контроль за уровнем физической подготовленности выступает как оперативное управление в соответствии с намеченными планами. Оно заключается в периодическом и непрерывном сравнении полученных результатов с планируемыми результатами и последующей коррекцией процесса физической подготовки (при необходимости). Кроме этого задачи тестирования сводятся к следующему: научить самих учащихся определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений; стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы); знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определённое время; стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Таким образом, в процессе занятий физической культурой в школе, ученики осваивают простейшие тесты для самоконтроля здоровья, учатся измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, отслеживают в мониторинге уровень физической подготовленности и корректируют (вначале с помощью педагога, затем самостоятельно) индивидуальные планы физического самосовершенствования. Дети овладевают знаниями: о здоровом образе жизни и его связи с укреплением здоровья; роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, формируют знания по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.

Эти личностные новообразования, на мой взгляд, и являются индикативными показателями формирующейся функциональной грамотности обучающегося в сфере созидания собственного здоровья. Где проявлениями основных компетенций являются действия ребенка – «изучать», «находить», «мыслить», «содействовать», «приниматься за дело».

Данные компетенции функционально грамотной личности находят свое отражение в портрете современного выпускника школы… «креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир; способный осуществлять информационно-познавательную деятельность; осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, целесообразного образа жизни".