|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 имени Героя советского союза п.с. кузуба станицы петровской муниципального образования славянский район |
| **Физическая культура** **Дифференцированный подход к обучению школьников самостоятельным занятиям** |
| статья  |
|  |
| **Чабанец Игорь Андреевич, учитель физической культуры** |
|  |

|  |
| --- |
| Ст. Петровская, 2014 |

**Дифференцированный подход к обучению школьников самостоятельным занятиям**

 Одним из основных требований, предъявляемых к учителям физической культуры, является необходимость осуществления дифференцированного подхода к учащимся в процессе физического воспитания – учет индивидуальных особенностей школьников.

 Важность этой работы обуславливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, типологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку и факторы внешней среды. В средних классах очень важно учесть, на какой стадии полового созревания находится тот или иной школьник. И конечно, следует принимать во внимание половые и возрастные различия занимающихся.

 Многообразие отличительных черт, своеобразие каждого учащегося не значат, что эффективна лишь индивидуальная работа со школьниками. Учитель должен основываться на типовых характеристиках учеников, т.е. выделять признаки, присущие определенным группам учащихся: например, класс обычно делится на группы по полу, внутри этих групп – по подготовленности, а опытные учителя и внутри этих групп выделяют школьников, которые требуют к себе иного похода. Это может касаться ребят подготовительной медицинской группы или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимающихся в силу определенных обстоятельств вместе со всеми. Необходимо также давать индивидуальные задания и очень сильным в плане физической подготовленности ученикам, чтобы те не потеряли интереса к урокам физкультуры.

 Особенно внимательно учитель должен быть к девушкам VIII-XI классов, так как после 13 лет у них наблюдается резкое снижение биологической потребности в движениях. Учителям известно, что если упустить этот период, не увлечь девушек физкультурой или хотя бы добиться того, чтобы у них не снизился интерес, который был ранее, к занятиям физическими упражнениями, то работать с этим контингентом очень трудно. Конечно, в любом возрасте надо стараться дать ученикам все возможное, но данный период наиболее ответствен.

 Применение для всех единых средств и методов обучения оправдывает себя до тех пор, пока на лицо прогресс у всех учащихся. Когда же продвижение вперед замедляется, появляются отставшие ученики, следует переходить к индивидуальным заданиям. При этом следует подчеркнуть необходимость ведения учителями постоянного и пристального наблюдения за состоянием занимающихся, восприятием ими учебного материала, усвоением даваемых заданий. В каждом конкретном случае учитель отыскивает причины возникающих ошибок, а не просто фиксирует отмеченные недостатки и указывает на них, не показывая путей исправления.

 Основным в дифференцированном подходе является учет индивидуальных возможностей, особенностей каждого школьника. Чтобы предотвратить этот принцип в жизнь, учителю надо иметь сведения о состоянии ученика, об усвоении им учебных заданий. Однако наряду с совершенствованием этого пути имеется и другой (более перспективный) – это вооружение ребят знаниями, необходимыми им для осуществления самоконтроля своих действий, а также анализа данных самоконтроля, формирование у них на базе этих знаний умения самостоятельно вносить изменения в свою работу.

 Такой путь явится высшей формой дифференцированного подхода к учащимся. Главная ценность этого направления заключается в том, что самоконтроль будет способствовать более глубокому усвоению школьниками учебного материала, так как в данном случае материал надо не просто усвоить, но уметь выделять в нем самое главное, основное.

 Ниже, рассматривая конкретные навыки и умения самостоятельных занятий, по мере необходимости мы будем указывать формы самоконтроля за своими действиями и основные моменты, на которые следует обращать внимание, анализируя свою деятельность.

 Заметив ошибку, выяснив причину ее возникновения, учитель должен своевременно оказать помощь ученику. Сделать это надо с учетом свойств характера ребенка: например, один ученик не приемлет помощи до тех пор, пока сам еще раз не исчерпал своих возможностей; у другого, наоборот, опускаются руки, если его вовремя не поддержать, не подсказать выхода из затруднения; третьего надо подводить к освоению упражнения так, чтобы он постепенно преодолевал встречающиеся трудности, и они не были бы для него чрезмерными. По этим признакам учитель опять же должен выделять в классе соответствующие группы школьников и осуществлять дифференцированный подход к ним. Конечно, не следует идти на поводу отрицательных проявлений личностей учащихся: например, если ученик не умеет, не может в силу склада своего характера преодолевать трудности, психологически не готов к этому, учитель не обязательно должен тотчас спешить к нему на помощь, но и нельзя пытаться сразу сломать стереотип поведения. Надо исподволь, учитывая характер и степень затруднений, добиваться желаемого результата.

 Одним из видов помощи является предупреждение возникновения ошибок. В большинстве случаев такая помощь наиболее предпочтительна. Она заключается в том, что учитель указывает на возможные ошибки, направляет поведение учащихся с таким расчетом, чтобы устранить причины, могущие привести к ошибкам. Избежать появление ошибок помогают вовремя данные учащимся советы, разъяснения, повторение и детальный показ разучиваемого упражнения, поддержка, предоставление своевременного отдыха, упрощение заданий, облегчение условий их выполнения, использование приспособлений для страховки, различных тренажеров и т. п.

 Большое значение для повышения эффективности деятельности учителя по обучению учащихся навыкам и умениям самостоятельных занятий имеет осмысление школьниками стоящих перед ними задач. Для этого учитель большое внимание должен уделять разбору действий и поведения учащихся. Причем предметом анализа должны являться не только техника двигательных действий, которые школьники могут включать в самостоятельные занятия, сколько все то, что связано с внедрением физических упражнений в распорядок дня школьника, с умением создать условия для занятий, знать правила выполнения двигательных действий.

 Успех педагогической деятельности учителя в определенной степени зависит и от методики разбора ошибок, поиска их причин и т. п. В тех случаях, когда учитель берет всю тяжесть этой работы на себя и преподносит учащимся уже готовые сформулированные выводы, наблюдается наименьший эффект, чем при привлечении к анализу какой-либо деятельности самих учащихся. Несомненную пользу анализ работы приносит уже тогда, когда аналогичные ошибки уже разбирались учителем и ученики только повторят раннее подсказанное им преподавателем. Но все же такой разбор больше запомнится ребятам, будет способствовать формированию у них способности осмысливать сделанное и поможет избежать ошибок в дальнейшем.

 Проводя работу по внедрению занятий физическими упражнениями в быт учащихся, следует принимать во внимание отношение каждого ребенка к физкультуре. И в зависимости от этого давать домашние задания. Причем здесь, главным будет даже не сама трудность заданий, а форма, в которой учитель их задаст. То есть насколько он сможет заинтересовать ребят, убедить в необходимости, важности выполнения задаваемых упражнений, насколько доходчивым будет рассказ, объяснение задания, будут ли знать школьники, как проверить себя, и т. п. Особенно кропотливая работа должна вестись с учащимися, отстающими в физическом развитии, двигательной подготовленности от своих товарищей. Чтобы такие учащиеся поверили в себя, в сои силы, надо стараться привлекать их к общественной деятельности, давать им поручения, с которыми они могут справиться, доверять им командование отделением или даже всем классом, например, при проведении общеразвивающих упражнений.

 Однако настоящей активности школьников на уроках и во вне учебное время, их стремления к самостоятельным занятиям учитель добьется тогда, когда сможет убедить ребят в реальной возможности увлечения у них силы, ловкости, выносливости и других качеств в результате занятий физическими упражнениями. Сумеет показать учащимся на их собственном примере, чему они научились, какими новыми упражнениями овладели.

**Понятие о самостоятельной деятельности**

Прежде чем познакомить учителя с особенностями методики обучения учащихся умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями, остановимся на основных понятиях, с которыми ему неизбежно придется столкнуться в своей работе, а также при чтении соответствующей научной и методической литературы.

 Важным, на наш взгляд, является усвоение учения о человеческой деятельности применительно к предмету начатого разговора. Под деятельностью понимается совокупность действий, объединенных обще целью и выполняющих определенную общественную функцию. В зависимости от того, на какой предмет направлена деятельность, различают трудовую, спортивную, учебную и многие другие виды деятельности.

 Несколько схематизируя, можно сказать, сто трудовая деятельность направлена на производство товаров, спортивная – на достижение наивысших результатов в избранном виде упражнений, учебная – на приобретение знаний, овладение определенными умениями. Задачей предмета физической культуры является обеспечение направленного развития жизненно важных физических способностей занимающихся, оптимизация состояния их здоровья и работоспособности, формирование у них жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В этом случае мы имеем дело с физкультурной деятельностью, т. е., деятельностью, направленной на достижение физического совершенства индивида.

 Обязательной предпосылкой всякой деятельности является наличие потребности. Именно потребности направляют и регулируют конкретную деятельность. Однако, как писал И.М. Сеченов, «…голод способен поднять животное на ноги, способен придать поискам более или менее страстный характер, но в нем нет никаких элементов, чтобы направить движение в ту или иную сторону или видоизменить его сообразно требованиям местности и случайностью встречи». То есть потребность выступает лишь как состояние нужды организма и только в результате его встречи с предметом, способным удовлетворять ее, она превращается в мотив. Иначе говоря, мотив может быть сформирован на базе соотнесения доминирующей потребности с одной из составляющих единиц предмета деятельности.

 Что нам дает понимание приведенных выше определений деятельности, потребности, мотива? Оно позволяет проникнуть в суть рассматриваемых явлений, понять их «механику» и как следствие подобрать адекватные средства для повышения эффективности педагогического воздействия. Поясним эту мысль на конкретном примере.

 Одна из основных задач физического воспитания в школе – формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно лишь при решении ряда промежуточных задач: воспитания у школьников устойчивого интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению занятий физической культурой в режим дня и т.д.

 Первой ступенью на этом пути является заинтересовывание ребят. Причем в практической работе учителю важно, имея дело с различными по возрасту контингентами учащихся, различать непосредственный интерес (интерес к самому процессу деятельности) и опосредованный (интерес к результатам деятельности). Младших школьников мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии, состоянии. Для них главное – получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Поэтому в начальной школе большое значение имеет эмоциональная окрашенность упражнений, их образное объяснение. Учитель должен исподволь, постепенно прививать ребятам навыки и умения, которые учащиеся впоследствии будут осознанно применять для достижения более отдаленных целей. Это свойство психики учащихся младших классов обуславливает ограничения в обучении их самостоятельным занятиям по физической культуре.

 Для начальной школы предусмотрены виды занятий, которые содержат лишь элементы самостоятельности. Например, домашние задания: учитель конкретно указывает, какие упражнения, сколько раз, в какое время, как нужно проделать. Ученику остается следовать данным рекомендациям и выполнять дома задание (повторение упражнений и является элементом самостоятельности). В старших классах ребят уже можно ориентировать на результат деятельности.

 Человеческая деятельность существует в форме действия или цепи действий. По словам психолога С.Л.Рубинштейна, произвольное действие человека \_ это осуществление цели, и, прежде чем действовать, надо осознать цель, для достижения которой действие предпринимается. Однако как ни существенна цель, одного осознания цели недостаточно для того, чтобы ее осуществить, надо учесть условия, в которых действие должно совершаться. Соотношение цели и условий определяет задачу, которая должна быть разрешена действием. Сознательное человеческое действие – это более или менее сознательное решение задачи. Но для совершения действия недостаточно того, чтобы задача была субъектом понята: она должна быть им принята. А для этого необходимо, чтобы она нашла непосредственное или опосредованное каким-то своим результатом или стороной – отклик и исток в переживании субъекта.

 Поясним это на примере физкультурной деятельности. Всякая деятельность состоит из нескольких компонентов. Цель – конечный результат, которого необходимо достигнуть в итоге занятий физической культурой (это может быть укрепление здоровья, повышение уровня развития отдельных двигательных качеств и двигательной подготовленности, закаливания, улучшение телосложения и т.п.). Эффект работы учителя во многом зависит от правильной постановки целей, адекватных возрастным возможностям и особенностям школьников.

 Перед младшими школьниками нужно ставить такие цели, достижение которых возможно за относительно короткий промежуток времени. Поставленные цели должны быть эмоционально окрашены, достижение их должно приносить ощутимые, конкретные результаты. При изучении сложных двигательных элементов их следует разбивать на несколько более простых, т.е. близких и конкретных целей. Тогда деятельность учащихся, подкрепляясь видимыми сдвигами, будет более результативной. С увеличением возраста ребят цели могут ставиться на более отдаленной время, иметь общественную значимость. Цели занятий физическими упражнения выпускников школы должны быть связаны с выбором профессии, самовоспитанием морально-волевых качеств, укреплением здоровья.

 Однако только знание цели не обеспечивает ее реализации. Для этого нужно определить необходимые средства и способы ее достижения: в данном случае физические упражнения, климатические факторы, соблюдение гигиенических условий занятий, правила использования перечисленных средств.

 Большое значение для успеха деятельности имеет планирование достижения цели по этапам. Необходимо предусмотреть определенную очередность, последовательность применения средств. Чем дальше цель, чем она сложнее, чем многообразнее средства, тем важнее иметь подробный и обстоятельный план.

 Когда ясна цель, выбраны средства, спланировано их применение, наступает этап организации условий, в которых будет осуществляться деятельность. Например, подготовка необходимого спортивного инвентаря, соответствующей одежды, мест занятий и т.п.

 Наконец, начинается процесс реализации поставленной цели, который в данном случае представляет собой непосредственное выполнение упражнений. Для того чтобы цепь отдельных действий приводила к нужному результату, обязателен постоянный контроль за точность, правильностью использования выбранных средств и способов выполнения упражнений, применения тех или иных процедур (водных, воздушных, солнечных и др.).

 Но этим не исчерпываются компоненты деятельности. Важными составляющими являются оценка результатов (соотнесение полученного результата с намеченной целью) и коррекция последующей деятельности.

 Разберем компоненты деятельности на конкретном примере. В IV классе учащиеся должны научиться выполнять утреннюю гимнастику. Прежде всего, учащиеся обязаны понимать, осознавать цель утренней гимнастики – способствовать переходу от сна к бодрствованию, повышению работоспособности. Средства для реализации этой цели – соответствующие физические упражнения.

 Учащиеся должны знать очередность выполнения упражнений: потягивания, упражнения для крупных групп мышц и т.д. Прежде чем приступить к выполнению комплекса, школьники должны создать определенные условия: открыть окно, надеть соответствующую форму, подготовить необходимый инвентарь. Для того чтобы упражнения оказали благоприятное воздействие, т.е. способствовали повышению работоспособности, снимали остаточные явления после сна, нужно постоянно контролировать темп выполнения, величину нагрузки. Закончив комплекс упражнений, следует подсчитать частоту сердечных сокращений, определить, не была ли нагрузка чрезмерной, прислушаться к себе – появилось ли состояние бодрости, эмоционального подъема. В зависимости от результатов такого анализа нужно внести коррективы или в содержание, или в очередность, или в темп выполнения упражнений и т.п.

 В дидактике существуют различные подходы при подготовке учащихся к самостоятельным занятиям, например постепенная отработка отдельных действий самостоятельных занятий и затем объединение их в единое целое. Но часто это не приносит планируемого результата в связи с тем, что не всякая деятельность является суммой отдельных действий. В другом случае осуществляется целостный подход, но отдельные компоненты вбираются настолько легкими, простыми, что выполнение их не составляет труда, а один из них, наиболее трудный, тщательно прорабатывается, т.е. имеет место последовательное введение усложняющихся компонентов, что в конечном итоге приводит к желаемому результату. Авторы пособия пошли по второму пути.

 Уже с младшего школьного возраста учащиеся должны получать определенные задания для самостоятельных занятий, начиная с введения в режим дня утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток во время приготовления уроков и кончая самотренировками, выполнением домашних заданий по физической культуре. От класса к классу к учащимся должны предъявляться всевозрастающие требования в отношении умения самостоятельно выполнять, подбирать, контролировать, оценивать свои действия.

 Для того чтобы процесс формирования навыков и умений самостоятельных занятий шел успешно, учителю следует при его планировании учитывать приведенные ниже основные, наиболее общие требования.

 Навыки и умения самостоятельных занятий, представленные в школьной программе, соответствуют возрастным возможностям учащихся к самостоятельной работе. Другим важным условием является доступность, посильность конкретных заданий для каждого школьника. Особое значение в самостоятельной работе приобретает принцип сознательности при ее выполнении. Опыт передовых школ свидетельствует, что только там, где учащиеся получают задания систематически, где задания даются строго в соответствии с подготовленностью ребят и представляют собой систему, работа идет продуктивно. Из этого положения вытекает еще одно требование – организация самостоятельных занятий в определенной системе.

 Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкого немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок, привития необходимых технических и организационных навыков. На всех этапах обучения задания должны быть такой трудности, чтобы для их выполнения школьники прилагали определенные усилия.

 С первых же занятий нужно требовать от учащихся соблюдения дозировки времени и нагрузки. Учителя, имеющие опыт работы в этом направлении, обычно начинают обучение непосредственно на уроках, когда учитель может вовремя оказать помощь при возникновении затруднений. Обязательным компонентом обучения является систематическая проверка даваемых школьникам заданий. Другим важным моментом является выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Без этого невозможно эффективно заниматься самостоятельно. Как и любая другая деятельность, связанная с обучением и воспитанием, обучение навыкам и умениям самостоятельных занятий требует индивидуального подхода к учащимся в процессе организации самостоятельной работы. Она должна заключаться, прежде всего, в помощи со стороны учителя, причем ребята послабее должны получать большую помощь.

 Следует также учитывать, что любая задача, поставленная перед школьником, должна приобретать для него личностный смысл. Он должен, заинтересован в результатах своего труда и, самое главное, видеть эти результаты не в отдаленном будущем, а сейчас, сегодня. Последнее представляет особую трудность для учителя физической культуры, так как ребенок, разобравшийся, например, в способе решения математической задачи, тотчас видит плоды своих усилий (ему легко поддаются решения задач на то же правило). Тогда как на уроках физической культуры, научившись, например, правильно делать замах и выпускать мяч в метаниях под нужным углом, школьник не сразу добивается рекордного для себя результата. Требуется еще длительное время, многократные повторения для повышения уровня развития соответствующих двигательных качеств. Поэтому главенствующее значение при обучении учащихся навыкам и умениям самостоятельных занятий приобретает объяснение, разъяснение, доведение до сознания школьников, что нужно долго и упорно трудиться, чтобы получить ощутимые, видимые результаты.

 Также очень многое зависит от способности учителя подбирать соответствующие индивидуальным возможностям ребенка посильные упражнения, намечать небольшие, промежуточные цели на пути к главной. Тогда достижение промежуточных целей будет поддерживать интерес ребенка к занятиям, он будет видеть, что его усилия не пропадают даром.

 Но задача формирования у школьников навыков и умений самостоятельных занятий не будет эффективно решена, если ориентировать ребят только на результат их деятельности. Важно, чтобы учитель с помощью оценок, различных видов морального поощрения переводил школьников с ориентации только на результат к ориентации на процесс, способ деятельности.

 Что же конкретно должна включать деятельность учителя при подготовке к работе по обучению школьников навыкам и умениям самостоятельных занятий? Во-первых, следует определить, чему учить школьников. Что мы имеем в виду? Возьмем, к примеру, программу для IV класса: в ней сказано: «Выполнение утренней гимнастики. Контроль над амплитудой и скоростью движений». В связи с этим учителю нужно четко себе представить, какими знаниями и умениями должен обладать ученик, чтобы выполнить требование программы (в дальнейшем мы раскроем содержание знаний и последовательность обучения учащихся умениям и навыкам по этому разделу программы в каждом классе). Во-вторых, учителю нужно решать, в какое время урока удобнее сообщать учащимся необходимые им сведения, когда учить навыкам и умениям самостоятельных занятий. В-третьих, очень важно наметить способы поэтапно контроля над освоением учащимися материала «Навыки и умения самостоятельных занятий».

 Примерно по такой же схеме должна протекать и деятельность учителя при выполнении этого раздела. Сначала следует дать школьникам знания, необходимые для самостоятельного выполнения конкретных упражнений, убедить ребят в значимости, важности и полезности этих занятий. Затем необходимо довести до учащихся знания о самом процессе самостоятельности деятельности. Сказанное вовсе не означает, что нужно «выдать» школьникам сразу все сведения по определенному виду самостоятельной деятельности, а потом переходить непосредственно к обучению. Вначале сообщаются общие знания, создается представление о содержании, характере работы. На последующих этапах знания углубляются, расширяются, уточняются. При этом хочется предупредить учителя – будет неправильным требовать от ребят заучивания тех сведений, которые им необходимы для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ведь источником формирования содержания предмета физическая культура в школе является не изложение основ наук, а научение школьников видам и правилам деятельности (физкультурой). Содержание и логика наук, стоящих за предметом физическая культура, служат лишь ориентиром при отборе видов деятельности, при формировании тех или иных правил этой деятельности.

Несколько слов о самостоятельном выполнении упражнений. Чтобы самостоятельно выполнять, например, утреннюю гимнастику или развивать физические качества, ученик должен уметь контролировать свои движения. Это представляет определенную трудность: при отсутствии внешнего контроля, оценки он должен руководствоваться своими ощущениями, главным образом мышечным чувством, которое Сеченов недаром называл «темным» мышечным чувством. Если ребят специально не учить этому, они испытывают большие затруднения при различении пространственных, временных и динамических параметров движения. Как их научить этому? Прежде всего, обращая внимание учащихся на оценку таких положений, т.е. когда ученик упражнение, учитель не должен спешить сам оценивать правильность выполнения, следует попросить сделать это ученика (тем самым сосредотачивается внимание на этом вопросе). Причем такая работа должна носить систематический характер.

Значительно повышает результативность такой работы использование предметных ориентиров. При этом, когда ученик выполняет движение по ориентирам, он может проконтролировать себя на основе не только мышечных ощущений, но и зрительно-мышечных, т.е. ученик, выполняя упражнение по ориентирам, видит результат своих действий и сопоставляет, сравнивая его с мышечными ощущениями. По степени сложности наиболее просты для детей зрительные ориентиры, потом идут слуховые и на последнем месте – мышечно-двигательные. Поэтому для формирования правильных мышечных представлений на первых же этапах обучения нужно соединять зрительные и мышечные ощущения, слуховые и мышечные и т.п. (например, бег по разметкам, выполнение движений под счет, с добавлением намеченных предметов и т.п.).

Учить думать при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать упражнения можно, давая школьникам соответствующие возрасту задания. Например, школьники делают наклоны касаясь – следует спросить ребят, какие разновидности наклонов они знают (наклоны в стороны, назад, наклоны с различными положениями рук и т.п., т.е. учить школьников подбирать сходные, типичные упражнения, развивать творчество, критическое отношение). Ведь самостоятельность близка к двум свойствам личности: критичности (критическое отношение к известному) и творчеству.

Самостоятельные занятия могут включать в себя различное содержание: выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, отработка элементов техники двигательных навыков, повторение, совершенствование навыков и умений, физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, физкультпаузы и т.п.). Чтобы самостоятельные занятия были целенаправленными, следует придерживаться требований учебной программы, поскольку в учебной программе представлены те виды самостоятельных занятий, которые уже отработаны в разных школах страны, являются итогом длительной работы, проверены опытом, соответствуют возрастным возможностям учащихся.

В отличие от деятельности учащихся, связанной с простым выполнением, повторением указаний, заданий учителя, самостоятельная деятельность требует ясного понимания ими смысла того, что они делают. Поэтому учителю следует обратить внимание на то, чтобы учащиеся сознательно подходили к выполнению каждого задания, особенно такого, в котором присутствуют элементы самостоятельности. Для этого учителю необходимо точно разъяснить школьникам смысл, значение и содержание занятий.

Успех в обучении школьников умению самостоятельно заниматься зависит от организации самостоятельных занятий в определенной системе, от соблюдения постепенного, поэтапного усложнения конкретных заданий. Только в этом случае можно добиться видимых результатов.

Важно не только обучать учащихся воспроизведению каких-либо движений самостоятельно, но и знакомить их с основными положениями, правилами самостоятельных занятий. Только тогда учащиеся в соответствии с теми условиями, в которых они будут заниматься, смогут правильно подобрать упражнения, спланировать свои занятия. Следует также помнить – задавать упражнения для самостоятельного выполнения можно лишь тогда, когда они достаточно отработаны на уроке под наблюдением учителя.

Определяя сложность того или иного задания, учитель должен учитывать индивидуальные особенности учащихся, их склонности, способности с тем, чтобы, с одной стороны, задание было посильно, доступно для них, а с другой стороны – имело определенную трудность, требующую известного напряжения для преодоления.

Для того чтобы оценивать результаты любой деятельности, в том числе и самостоятельной, необходимо научиться сопоставлять достигнутые результаты с поставленной целью. Если результат деятельности совпадает с целью, можно говорить о высокой оценке деятельности. Если при этом наблюдается значительное расхождение, говорят о низкой оценке деятельности. Низкая оценка деятельности должна вести к поиску причин, приведших к неудаче, и их анализу, чтобы внести коррективы в дальнейшую работу. Все это представляет собой сложную задачу. Поэтому, начиная с младших классов, нужно приучать учащихся анализировать свои действия. Практически это может выглядеть следующим образом: оценивая деятельность учащихся, допустим, по развитию силы рук, учитель предлагает ребятам найти причины, почему тот или иной ученик имеет высокую или низкую подготовленность. Это будет способствовать формированию у школьников критического отношения к своей деятельности, позволит им внести соответствующие коррективы в самоподготовку.

Очень важными моментами являются вопросы организации самостоятельной деятельности. Они тоже многоплановы: от элементарных – организация самостоятельных занятий при выполнении утренней гимнастики (гигиенические условия, меры безопасности, подготовка инвентаря и т.п.) – до таких, как организация выбранных средств, способов выполнения. Начинать обучение этому нужно с простых элементов, например при организации условий проведения учебных и внеклассных занятий систематически привлекать в помощь учеников. Причем использовать их не как простых исполнителей, а советоваться с ними по различным вопросам.

Наиболее сложной задачей, которая должна решаться в старших классах, является выбор цели занятий. Для этого школьники должны знать предъявляемые к ним в соответствующих видах требования, собственный исходный результат, потенциальные возможности и, сопоставляя эти компоненты, намечать конкретные цели, а на следующем этапе подбирать средства и планировать их. Что значит планировать средства? Это значит определить очередность их применения, время выполнения, правильное их соотношение и т.п. Ведь использование даже одного набора средств, но в разных сочетаниях дает различный эффект.

 Самостоятельность – это всегда в какой-то мере творчество. С этих позиций самостоятельная деятельность различается по уровню творческого подхода. Есть виды самостоятельной деятельности, когда ученику достаточно воспроизвести то, что ему показал или о чем рассказал учитель, - это наиболее простой, низкий уровень. Второй уровень самостоятельной деятельности – когда известное, хорошо знакомое, освоенное ученик применяет в других ситуациях, отличных от обычных, в иной обстановке. И наконец, третий (высший) уровень творческого подхода заключается в том, что на основе своих знаний, прежнего опыта ученик находит иные способы выполнения задания, придумывает другие средства, приводящие в конечном итоге к той же цели кратчайшим путем, творчески подходит к организации условий своей деятельности, к использованию снарядов и т.п.

 Причем нужно отметить – неправильным является представление, что овладение школьниками навыками и умениями самостоятельных занятий и использование их на уроках и дома облегчают труд учителя. Изменяется характер труда: он требует от учителя более глубокого, творческого подхода к делу. Уменьшается доля механической работы (например, меньше приходится подсчитывать), на передний план выступают более сложные, трудные задачи – организовать условия для самостоятельной работы учащихся, больше внимание уделять контролю, исправлению ошибок, индивидуальной работе с занимающимися, т.е. деятельность учителя остается нужной и необходимой, но содержание ее меняется – деятельность переходит на другой, более высокий уровень.

Список использованной литературы:

1. В.Е.Гурин, Е.А.Дегтярев, А.А.Дубровский «Педагогика здоровья учащихся» Краснодар 1993г.
2. Литература:
3. - Эффективная методика двигательной подготовки школьников.// Пути повышения физической культуры школьников “. – Омск: ОГПИ, 1989. – С. 13. Жук В.А., Мартыненко И.П.
4. - Концепция физического воспитания детей и подростков.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка “. – 1996. - № 1. – С. 5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
5. - Круговая тренировка.// Физическая культура и спорт – 1996 г. Шолих М.