**Лекция: «Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями».**

Самостоятельная работа учащихся выступает и как форма организа­ции занятия, и как способ деятельности учащихся по решению оп­ределенных задач. Основная, специфическая цель самостоятельной работы заключается в формировании самостоятельности.

Исходным признаком самостоятельной работы является дея­тельность учащихся без посторонней помощи или при сравни­тельно небольшой помощи.

Степень самостоятельности зависит от возрастных и позна­вательных возможностей учащихся, содержания учебного мате­риала.

У детей младшего школьного возраста самостоятельность в пер­вую очередь проявляется в подражательной, воспроизводящей деятельности.

В среднем и старшем школьном возрасте самостоя­тельная работа проводится:

1) с различными источниками зна­ний — учебником, учебными и наглядными пособиями по физи­ческой культуре;

2) с практическим учебным материалом, пред­ставленным в учебных карточках-заданиях, упражнениях-заявках, контрольно-обучающих заданиях, обучающих программах, состав­ленных по принципу алгоритмических предписаний и др.

*Самостоятельная работа с учебными и наглядными пособиями* по физической культуре проявляется в ответах учащихся (после чтения текста, рассмотрения наглядного пособия) на вопросы преподавателя или программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (программированный контроль знаний).

*В учебных карточках-заданиях* перечисляются упражнения (на закрепление ранее изученных двигательных действий, для обще­физической подготовки), которые каждый занимающийся выпол­няет за урок (или за несколько уроков). Успешная работа по кар­точкам возможна в случае полного взаимопонимания преподавателя с учащимися и наличия хорошей материально-технической базы. Это позволяет учащимся заниматься, не мешая друг другу и не ожидая своей очереди к тому или иному снаряду.

Суть *упражнений-заявок* заключается в том, что занимающим­ся предлагается упражнение, для успешного выполнения которо­го необходимо проявить смекалку, определенную сноровку, с це­лью реализации своих двигательных возможностей.

*Контрольно-обучающие задания* направ­лены на самостоятельную творческую деятельность учащихся с учетом задач урока. Они разрабатываются для каждого класса, уро­ка, этапа обучения. На уроках физической культуры применяются следующие контрольно-обучающие задания:

а) по формированию двигательных умений и навыков;

б) по общей и специальной физи­ческой подготовке;

в) по осмыслению рациональных форм орга­низации двигательных действий, целесообразности тактических приемов в индивидуальных и групповых упражнениях, в играх и состязаниях.

Первая часть заданий носит обучающую направленность (на­пример, из разрозненных упражнений, предложенных для раз­минки, составить комплекс с соблюдением их последовательнос­ти), вторая часть — контрольную направленность (например, по составленному комплексу провести разминку с классом).

*Обучающие программы алгоритмического типа* содержат в себе комплекс взаимосвязанных учебных заданий последовательно на­растающей сложности и направленных на постепенное подведе­ние учащихся к успешному освоению двигательного действия. Комплекс состоит из 5—6 серий учебных заданий. Первая серия содержит упражнения, направленные на повышение уровня фи­зической подготовленности учащихся, необходимого для овладе­ния изучаемого двигательного действия. Вторая — упражнения на освоение исходного положения (или основного элемента) изуча­емого двигательного действия. Третья — упражнения, с помощью которых изучаются действия, обеспечивающие выполнение изу­чаемого движения. Четвертая и пятая серии — упражнения, свя­занные с обучением отдельным частям (элементам) техники дви­гательного действия. Шестая серия — упражнения, направленные на совершенствование техники.

При подготовке учащихся к самостоятельной работе следует дать им четкие указания об объеме и содержании предстоящей самостоятельной деятельности, о ее целях, а также о технике выполнения (если эта техника им еще неизвестна), т.е. проинст­руктировать учеников о том, что делать и как выполнять задание.

Показателями уровня развития навыков самоконтроля явля­ются способности учащихся самостоятельно соотносить свои дей­ствия при выполнении физических упражнений и их результаты с поставленными педагогом задачами.

Основным средством контроля за самостоятельным выполне­нием физических упражнений являются ответы и двигательные действия учащихся, а также аналитическая деятельность препода­вателя по определению степени их правильности, числа и харак­тера ошибок, завершающаяся разбором при подведении итогов.

Самостоятельная работа дает большой эффект, если она связа­на с образовательно-воспитательными задачами конкретного уро­ка, организуется планомерно и в определенной системе, обеспе­чивается взаимосвязью одних видов работы с другими (при этом соблюдается преемственность между ними), обусловлена уровнем развития школьников.

**Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры**

В деятельности учителя физической культуры выделяют три основных этапа:

1. подготовка к процессу физического воспитания;
2. практическая деятельность на уроке;
3. контроль за эффективностью педагогического процесса. Каждый из этих этапов включает в себя определенные виды деятельности.

Первый (подготовительный) этап деятельности учителя фи­зической культуры направлен на обеспечение условий качествен­ного проведения учебно-воспитательного процесса в целом и каж­дого урока в отдельности. Он включает в себя разработку и состав­ление плана-графика учебно-воспитательного процесса на год, тематического (рабочего) плана на каждую учебную четверть, пла­нов-конспектов на каждый урок, выбор конкретных средств и методов физического воспитания, форм организации учебного процесса, а именно:

* основных, подводящих и специальных упражнений;
* определение количества повторений каждого упражнения;
* определение продолжительности выполнения отдельных упражнений;

— выбор общепедагогических методов — словесного (рассказ, объяснение, описание и т.п.), наглядного (демонстрация рисунков, кинограмм, учебных видеофильмов, методических пособий, непосредственный показ учителем движений и двигательных действий) и специфических методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

Успешность процесса физического воспитания во многом зави­сит и от его предварительной организации. На подготовительном этапе деятельность учителя физической культуры направлена на организацию:

* целостного учебно-воспитательного процесса;
* каждого урока.

Организация целостного учебно-воспитательного процесса включает совокупность профессиональных действий учителя фи­зической культуры, направленных на обеспечение условий успеш­ного проведения уроков планируемого периода.

Организация отдельного урока включает совокупность про­фессиональных действий учителя, направленных на упорядоче­ние и налаживание деятельности учащихся. Важно обеспечить возможно более эффективное решение на конкретном уроке пре­дусмотренных учебной программой и запланированных учите­лем педагогических задач. В этот вид организационной работы входит ряд мероприятий, направленных на обеспечение оптимальных условий для обучения и воспитания учащихся на каж­дом уроке:

* подготовка предстоящих мест занятий (организация безопасности мест занятий);
* подготовка необходимого для урока оборудования и инвентаря.

В процессе физического воспитания (второй этап) практи­ческая деятельность учителя физической культуры направлена на управление учебно-практической и познавательной деятельнос­тью учащихся на уроке, в ходе которого выполняются программ­ные требования по физическому воспитанию в школе. Управле­ние деятельностью учащихся включает в себя:

* организационные мероприятия на уроке;
* непосредственно педагогические воздействия;
* текущий контроль на уроке.

Приведению учащихся в состояние готовности к усвоению программного материала и воспитательному воздействию служат следующие организационные мероприятия на уроке:

* построение класса;
* сообщение учащимся задач урока;
* проведение перестроений, необходимых для руководства классом;
* выбор места для руководства классом (отделением, подгруппами);
* организация дисциплины;
* установка необходимого оборудования и спортивного инвентаря;
* организация безопасности учащихся при выполнении двигательных действий;
* рациональное распределение учебного времени;
* уборка мест занятий (оборудования и инвентаря);
* подведение итогов урока и сообщение домашнего задания (индивидуального или для всего класса).

Действия учителя физической культуры на уроке направлены на решение конкретных задач и характеризуются совокупностью методических профессиональных мероприятий. К ним относятся:

* объяснение учебного материала;
* показ упражнений;
* демонстрация рисунков, кинограмм, методических пособий и т.п.;
* непосредственная помощь учащимся при выполнении двигательных действий.

Слово (объяснение, описание, рассказ) и наглядность игра­ют важную роль в педагогическом воздействии учителя на учащихся. Они содействуют созданию представлений и поня­тий; облегчают восприятие, воспроизведение, понимание, за­поминание; служат источником чувственного восприятия; контролируют абстрактное мышление; содействуют развитию активности, сознательности, самостоятельности, интереса, наблю­дательности и т.п.

Слово и показ выполняют в учебном процессе следующие ос­новные функции: а) передачу знаний о выполняемом двигатель­ном действии и его составных элементах; б) организацию дея­тельности (подготовку учащихся к восприятию передаваемых зна­ний), организацию выполнения упражнений, оценку, органи­зацию и поддержание дисциплины на уроке; в) управление дея­тельностью учащихся.

Соотношение слова и показа на уроках физической культуры меняется в зависимости от сложности учебного материала, степе­ни подготовленности и возраста обучаемых.

Основные сведения о двигательных действиях и способах их выполнения учащиеся получают из словесных сообщений учите­ля, а наглядные средства подтверждают или конкретизируют их. Объяснение учителем разучиваемого упражнения подкрепляется его показом, а по возможности и демонстрацией рисунков, ки­нограмм и т.п. При изучении нового двигательного действия учи­тель обычно объясняет его, а затем с помощью различных нагляд­ных приемов подтверждает или уточняет полученные при объяс­нении представления.

В процессе обучения двигательным действиям учащихся стар­ших классов для передачи знаний о структуре всего упражнения учитель чаще использует слово и слово-показ, показ-слово, а на занятиях с учащимися младших классов в большей мере исполь­зует показ и одновременно слово и показ. При передаче знаний о структуре элементов двигательного действия опыт, приобретен­ный учащимися начальных классов, позволяет учителю чаще ис­пользовать слово.

Показ в сочетании с объяснением вносит решающий вклад в формирование представлений об изучаемом двигательном действии. Всего в процессе разучивания обучаемый получает до 80% пред­ставлений о действии, из них более половины формируются в результате правильного названия действия, его демонстрации и объяснения.

Деятельность учащихся весьма вариативна, как и условия про­ведения урока (спортивный зал, пришкольная площадка, стади­он, пересеченная местность, а также изменение времен года). Именно это определяет высокие требования к умению учителя выбрать свое место на уроке и те перемещения в процессе заня­тия, которые обеспечат ему надежный контроль за деятельностью учащихся. Основной принцип здесь — видеть всех и видеть нес. Знание специфики видов двигательной деятельности и условий их проведения обязывает педагога не только обеспечить наиболее эффективную организацию деятельности занимающихся, но и пре­дусмотреть при этом необходимые меры безопасности.

Деятельность учителя физической культуры сводится не толь­ко к процессу передачи знаний учащимся, формированию у них двигательных умений и навыков и воспитанию физических ка­честв. По ходу урока он анализирует учебно-практическую дея­тельность учащихся, оценивает ее эффективность, вносит соот­ветствующие коррективы и т.п., т.е. осуществляет текущий конт­роль. Текущий контроль — это совокупность профессиональных действий учителя физической культуры, направленных на оценку и сверку результатов педагогического воздействия с запланиро­ванными и при необходимости на оперативное устранение заме­ченных отклонений от плана.

На этапе контроля за эффективностью педагогического про­цесса (третий этап) деятельность учителя физической культу­ры направлена на анализ и оценку результатов обучения, поло­жительных и отрицательных сторон своего труда, выявление наи­более рациональных путей устранения замеченных недостатков и при необходимости на выработку нового профессионально-педа­гогического решения.

В структуре профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры важное место занимает конструк­тивная деятельность, направленная на выработку программы де­ятельности на уроках физической культуры.

Рассматривая конструктивную деятельность учителя физичес­кой культуры, необходимо отметить, что она направлена на:

1. формирование личности учащихся, характера и объема их теоретических знаний, двигательных умений и навыков;
2. отбор и последовательное расположение учебного материала;
3. составление программы деятельности учащихся на уроке физической культуры;
4. программирование учителем своей роли по управлению учебно-практической и познавательной деятельностью учащихся.

Конструктивная деятельность включает в себя поиск и созда­ние оптимальной методики урока физической культуры, посколь­ку каждая предлагаемая специалистами методика дает максималь­ный положительный эффект лишь при определенном сочетании условий.

Элементы конструктивной деятельности учителя наглядно про­являются в рамках отдельного урока физической культуры. У опыт­ных педагогов они реализуются следующим составом умений:

* заранее определять и формулировать цель и задачи предстоящего урока физической культуры;
* заранее подбирать упражнения по обучению технике двигательных действий и определять последовательность их выполнения;
* заранее подбирать упражнения, направленные на воспитание физических качеств с учетом сенситивных (наиболее благоприятных для воспитания) периодов;
* заранее подбирать подвижные игры, игровые задания, эстафеты, направленные на закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий и на воспитание физических качеств;
* заранее подбирать к уроку разнообразные и наиболее эффективные упражнения по общей физической подготовке (ОФП), продумывать последовательность их выполнения и дозировку;
* подбирать и использовать на уроке полезные упражнения из других видов спорта (не входящих в школьную программу);
* заранее обдумывать последовательность этапов обучения и воспитания физических качеств, чтобы после каждого этапа получать ожидаемый эффект;
* заранее определять характер своего руководства уроком при выполнении учащимися различных видов деятельности;
* рационально распределять время между отдельными частями урока;
* переходить от одного вида деятельности к другому, не вызывая организационного беспорядка или нежелательного состояния у учащихся;
* подводить учащегося в случае необходимости к выполнению основного задания через вспомогательные и подводящие упражнения;
* оптимально сочетать на уроке показ со словесным объяснением;
* рационально использовать имеющийся инвентарь, технические средства обучения (ТСО), подручные (вспомогательные) средства, нестандартное оборудование, различные ориентиры (предметные регуляторы) и т.п.;
* в процессе урока осуществлять воспитательную работу;
* в процессе урока (исходя из конкретной ситуации) изменять запланированный ход работы, упражнения, нагрузку и т.п.;
* соединять в оптимальном отношении техническую и физическую подготовку учащихся;
* координировать в процессе урока деятельность всего класса и выполнение индивидуальных заданий;
* предусматривать возможные у учащихся затруднения и намечать в связи с этим несколько вариантов упражнений;
* развивать активность школьников, делая их активными участниками организации урока физической культуры.

Деятельность учителя физической культуры может осуществ­ляться на следующих уровнях эффективности (Н.В.Кузьмина, 1970).

1. Минимальный уровень (репродуктивный) — учитель может передать учащимся только то, что знает и умеет сам.
2. Низкий уровень (адаптивный) — учитель может передать знания, умения, которыми владеет сам, умеет приспособить конкретное содержание осваиваемого материала к возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, к уровню их физи­ческой подготовленности.
3. Средний уровень (локально-моделирующий) — учитель может формировать у занимающихся прочные знания, умения и навыки по отдельным разделам и частям своего учебного предмета.
4. Высокий (системно-моделирующий) — учитель умеет формировать у занимающихся прочные знания, умения и навыки по всем основным аспектам (сторонам) их двигательной деятельности.
5. Высший уровень (системно-моделирующий двигательную деятельность и поведение учащихся) — учитель умеет использовать свой учебный предмет как средство формирования личности занимающихся, т.е. сознательно формировать у них творческое мышление, умение самостоятельно добывать новые знания, обобщать их и перестраивать свою двигательную деятельность в новых, изменяющихся условиях.