

Формирование навыков самостоятельности учащихся на уроках физической культуры путем создания благоприятных условий

Докладчик: Кашкадамов П.А.

Мне хотелось бы поделиться опытом работы, накопленным за многие годы педагогической деятельности.

Сначала необходимо определить, что такое самостоятельность – это действие, которое человек осуществляет сам, без подсказки и помощи окружающих.

Актуальность самостоятельности в современных условиях высока. Так как здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей.

Прежде чем рассказать вам, какую методику применяю для обучения школьников умениям и навыкам самостоятельности на уроках физической культуры, необходимо обратить ваше внимание на основные понятия. Это усвоение учения о деятельности во время выполнения физических упражнений.

Под деятельностью понимаем совокупность действий, объединённых общей целью. В данном аспекте учебная деятельность, направленная на приобретение жизненно важных знаний, умений и навыков, необходимых в трудовой деятельности, защите Отечества, укрепления и сохранения здоровья на протяжении всей жизни.

Обязательной предпосылкой деятельности должна быть потребность в получении занятий физическими упражнениями. Потребностью здесь выступает движение, заложенное природой в человеке.

Моя деятельность как учителя при подготовке к работе по обучению школьников умениям и навыкам самостоятельности заключается в следующем:

- 1 – необходимо определить чему учить, при этом придерживаться комплексной программы физического воспитания 1–11 классов;
- 2 – необходимо решить, в какое время урока удобнее сообщать учащимся необходимые им сведения, когда учить навыкам самостоятельных занятий;
- 3 – важно наметить способы поэтапного контроля за освоением учащимися материала.

На протяжении всего периода обучения необходимо выполнять пять пунктов (этапов) привития самостоятельности на уроках физической культуры.

Во-первых, на пути к самостоятельности, ребёнка необходимо заинтересовать (проявление интереса к самому процессу деятельности и к результатам).

Во-вторых, подготовку учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями необходимо начинать с первого класса, постепенно и планомерно закладывая и совершенствуя у них необходимые умения и навыки.

В-третьих, начинать обучение необходимо с тех видов занятий, которые содержат лишь элементы самостоятельности и достижение которых возможно за относительно короткий промежуток времени. Правильно учить детей ходить и бегать, изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания. Поставленные цели должны быть эмоционально окрашены и давать конкретные результаты. А при изучении сложных двигательных элементов их следует разбивать на несколько простых, близких и конкретных целей, например, общеразвивающие упражнения. Они являются содержанием утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, динамических пауз и т.д.

В-четвёртых, учитель должен соблюдать условия доступности, посильности, постепенности конкретных заданий.

В-пятых, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами. Это, прежде всего подтягивание в висах, сгибание и разгибание рук в упоре.

В среднем звене обучающихся школьников, цели и результат деятельности ставятся на более отдалённое время и более сложные элементы, например: перевороты в упор, лазание по канату, элементы акробатики, кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, метания различных предметов. В число их должны войти навыки и умения передвижения на лыжах, выполнения технических приемов различных спортивных игр, навыки страховки и само страховки, а также можно ориентировать на результат деятельности. А в старших классах цели занятий физическими упражнениями должны быть связаны с выбором профессии, самовоспитанием морально-волевых качеств, контроля и самоконтроля своего организма, что позволяет регулировать физическую нагрузку, не вредя своему организму и обязательно анализировать свои результаты. Немаловажным качеством является способность организовать и судить подвижные и спортивные игры, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения. И ещё на протяжении всего цикла обучения необходимо прививать навыки пользования измерительными приборами, инвентарем и спортивной одеждой, ведения дневника самоконтроля с четким анализом своих записей.

Но надо не забывать, что одним из основных требований к учителю, является осуществления дифференцированного подхода к обучающимся в процессе физического воспитания. Это обусловлено тем, что обучающиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, типологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку.

Итак, на занятиях школьников младших классов должны быть предусмотрены те виды занятий, которые содержат лишь элементы самостоятельности. Младших школьников мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии. Для них главное — получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Поэтому в начальной школе большое значение имеет эмоциональная окрашенность упражнений, их образное объяснение. Я постепенно развиваю у ребят умения и навыки, которые учащиеся будут осознанно применять для достижения более отдаленных целей. Это свойство психики школьников младших классов обуславливает ограничения в обучении их самостоятельным занятиям по физической культуре. Например, домашние задания: я конкретно указываю, какие упражнения, сколько раз, какое время и как нужно проделать. Школьнику остается следовать данным рекомендациям и выполнять дома задание, а повторение упражнений и является элементом самостоятельности. Обучающиеся получают задания систематически и задания я даю строго в соответствии с подготовленностью занимающихся. Необходимо сказать, что эта система включает в себя несколько компонентов.

Компонент 1.

Между инструктивной направленностью урока и самостоятельностью учеников существует тесная связь.

Даю задания некоторым ученикам оценивать и комментировать выполнения упражнений другими учениками, по основам знаний, правилам страховки и само страховки, взаимопомощи и взаимоконтроля. Ученики получают возможность после необходимого инструктажа помогать друг другу при выполнении упражнений. Кроме того, они могут исполнять роль помощника учителя (проведение разминки в группах, организация работы в отделе при занятиях круговой тренировки).

В 3, 4 классах готовлю помощников учителя, командиров отделений использую практические задания, способствующие формированию у школьников умений самостоятельно решать отдельные задачи урока.

Задания:

1. Выполняя упражнение, вести подсчет вместе с проводящим. Оценивать по соответствию выполняемых упражнений.
2. Классифицировать ошибки инструктора при проведении упражнений.
3. Самостоятельно подобрать упражнение и выполнить его с группой. При оценке выполнения учитывать сформированность умения:
 - а) выделять исходные положения;
 - б) правильно подавать команду к началу и окончанию упражнения;
 - в) правильно и ритмично вести подсчет.

5–7 классы

Задача: учить правилам подбора упражнений для вводной части урока.

Задания:

1. По указанию учителя выполнить упражнения из числа ранее изученных на подготовку определенных групп мышц.
2. Учитель указывает часть тела, которую нужно подготовить к предстоящей работе, учащемуся подобрать и выполнить упражнения для подготовки соответствующих групп мышц.
3. По полученному заданию инструктор должен подготовить и провести с группой комплекс общеразвивающих упражнений. Оценивать выполнение по соответствию упражнений цели разминки.

8–9 классы

Задача: способствовать освоению обучающимися приемов и средств проведения отдельных частей общей и специальной разминки.

Задания:

1. По карточке – заданию, составленной педагогом, провести разминку с группой одноклассников.

2. В соответствии с задачами разминки самостоятельно подготовить и провести с учащимися комплекс упражнений.

3. По желанию учителя поиск возможных изменений в проведении разминки, спецупражнений, т.е. в ее содержании, формах организации, в собственных действиях.

10–11 классы

Задача: Освоение всей совокупности действий инструктора при подготовке и проведении занятия.

Задания:

Старшеклассникам разъясняется задача следующего урока, указывается часть занятия (вводная, основная и заключительная), в которой инструктор будет исполнять роль ведущего в классе, в своей группе.

Выполнение заданий с инструктивной направленностью способствует накоплению знаний отработке умений и навыков, необходимых для самостоятельных действий.

Компонент 2

Нельзя планировать обучение без учета усвоенных учащимися знаний умений и навыков, накопленного ранее опыта двигательной деятельности.

В качестве конечной цели я предусматриваю не только те знания и движения, которые ученик выполняет хорошо, но и то, что ему в данный момент не под силу.

Вот, например, задания-схемы, предусматривающие поиск учащихся в процессе самостоятельной работы;

- а) самостоятельно видоизменить усвоенный способ прыжка;
- б) найти новое значение акробатической комбинации на основе ранее изученных элементов;
- в) применить усвоенный навык в условиях более сложных;
- г) составить из числа разученных движений комплекс утренней гимнастики.

Примерные задания: наблюдая за товарищем, определить причину низкого результата в беге на короткую дистанцию (плохая реакция на условный сигнал, низкая частота движения и др.), создать оценочные и проблемные ситуации.

Компонент 3

Самостоятельное планирование и организация деятельности учащихся на уроках осуществляется с учетом цели и значения предложенных учителем заданий.

Примерные задания, выполнению которых способствует знание цели.

1. Ученикам предлагаются две позы: первая соответствует исходному, вторая конечному положению в двигательном движении, необходимо составить и выполнить рациональную связку между ними.

2. Ученику предлагается упражнение или его часть. Назвать возможные ошибки при исполнении, которые могут привести к его искажению.

2 класс. Гимнастика. Упражнения для усвоения кувырка вперед.

Из положения, лежа на спине сесть и подтянуть ноги, взявшись за голени прижать пятки к ягодицам и подав плечи вперед, встать.

Самооценка: научиться безошибочно, выполнять упражнение пять раз подряд.

Самоконтроль – секрет правильного выполнения в том, что все действия следуют одно за другим без остановки.

Компонент 4.

Продуктивность овладения знаниями, умениями и навыками выше, когда обучающие усилия учителя совпадают с собственными усилиями школьников.

Прежде всего, это чёткая формулировка задания самостоятельной творческой деятельности учеников с учетом задач урока.

Все задания делим на пять основных групп;

1. Теоретические задания, предусмотренные учебной программой, (иногда даю теорию выходящую за рамки учебной программы, но это в старших классах).
2. Задания по формированию двигательных умений и навыков.
3. Задания по общей и специальной физической подготовке.
4. Задания по осмыслению рациональных форм организации двигательных действий.
5. Задания по формированию личных качеств.

При этом последовательность заданий меняется в сторону усложнённости:

3–4 классы: из предложенных специальных упражнений выполнить упражнения, направленные на развитие конкретных групп мышц верхнего плечевого пояса, живота, свободных нижних конечностей и т.д.

5–6 классы: из предложенных упражнений выполнить или назвать те, которые преимущественно развивают общую выносливость, скоростно-силовые качества.

7 класс: самостоятельно изменить, придумать упражнения для использования их в развитии скоростно-силовых качеств.

8 класс: самостоятельно подобрать, придумать упражнения для воспитания скоростной выносливости, совершенствования собственно скоростно-силовой подготовки.

9 класс: из предложенного набора различных подводящих упражнений выбрать те, которые наиболее целесообразны и эффективны в решении конкретной задачи.

10–11 классы: предлагаю учащимся двигательное действие – длинный кувырок вперёд, нападающий удар (волейбол) и т.д. Даю задание: выделить в структуре этого движения отдельные части (элементы), назвать подводящие упражнения для их освоения, назвать ошибки, которые могут привести к их искажению.

Самостоятельная поисковая деятельность учащихся на уроке всегда находится под моим контролем.

Я передаю обучающимся некоторые функции контроля за учебным процессом. Управляя самостоятельной учебной деятельностью педагогу важно своевременно сигнализировать о допущенных ошибках. Исправление ошибок осуществляется немедленными действиями учителя, правильным показом, помощью, а также итоговой корректировкой.