

**Тамбовская область Кирсановский район
Филиал МБОУ «Уваровщинская сош» в селе Калаис**

Доклад по теме:

**"Формирования навыков самостоятельности на
уроках физической культуры у учащихся 5-9 классов"**

Разработал: Зайцев Юрий Иванович
учитель физической культуры

2016г.

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава I. Анализ литературных источников..... | 5 |
| 1.1. Понятие о самостоятельной деятельности..... | 5 |
| Глава II. Пути реализации данной проблемы..... | 9 |
| 2.1. Последовательная работа над усилением инструктивной направленности урока..... | 9 |
| 2.2. Дифференциация и индивидуализация заданий в развитии навыков самостоятельности..... | 11 |
| 2.3. Формирование умений осуществлять планирование, самоорганизации и самоконтроль..... | 13 |
| 2.4. Средства активизирующие формирование навыков самостоятельности..... | 14 |
| 2.5. Педагогическое управление навыком самостоятельности..... | 16 |
| Список литературы..... | 20 |

«Каждый человек видит тем больше нерешенных проблем, чем обширнее круг его знаний: умение видеть проблему - функция знаний»

ВВЕДЕНИЕ.

Оценка успеваемости по физической культуре V-IX классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, оценка должна стимулировать подростка, интерес к занятиям физической культурой, желанием улучшить собственный результат. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимость расширять физкультурную и спортивную работу и улучшать её организацию по месту жительства и учебы является одной из актуальных проблем физического воспитания в школе. Большое значение здесь имеет решение воспитательных задач: выработки привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию у школьников стремления к физическому самосовершенствованию.

Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать средства физической культуры для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков самостоятельных занятий. Поэтому большое значение приобретает обучение учащихся умению заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Этим обусловлено выделение в программе по физической культуре для V-IX классов раздела « Навыки и умения самостоятельных занятий», способствующего активизации работы по внедрению физической культуры и спорта в быт школьников, повышению двигательной активности учащихся. Бесспорным является то, что люди, обладающие развитой с детства самостоятельностью, в жизненных различных ситуациях более решительны, не ждут подсказки со стороны, умеют отстаивать своё мнение, собственную позицию. Одно дело, когда ученик выполняет заданное ему упражнение под контролем учителя и совсем другое дело - самостоятельные задания.

Схематично обозначим объём умений и навыков, необходимых учащимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения, они входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочие навыки ходьбы и бега; навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами; навыки и умения ходьбы на лыжах, беге на коньках, плавания, выполнения технических приёмов спортивных различных игр и др. Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, само страховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование.

Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даёт возможность учащимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими учащиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

ГЛАВА I. Анализ литературных источников.

1.1 Понятие о самостоятельной деятельности.

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: воспитание у школьников устойчивого интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению занятий физической культурой в режим дня. Большое значение для успеха, деятельности имеет планирование достижения цели по этапам. Необходимость предусмотреть определенную очередность, последовательность применения средств. Когда ясна цель, выбраны средства, спланировано их применение, начинается процесс реализации поставленной цели, который в данном случае представляет собой непосредственное выполнение упражнений. Важными составляющими являются оценка результатов и коррекция последующей деятельности.

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 выбираются настолько легкими, простыми, что выполнение их не составляет труда. Уже с младшего школьного возраста учащиеся должны получать, определенные знания 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 все возрастающие требования в отношении умения самостоятельно выполнять, подбирать, контролировать, оценивать свои действия.

Навыки и умения самостоятельных занятий, представленные в школьной программе, соответствуют возрастным возможностям учащихся к самостоятельной работе. Другим важным условием является доступность конкретных заданий для каждого школьника. Особое значение в самостоятельной работе приобретает принцип сознательности при её выполнении. Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с чёткого немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок, привития необходимых технических и организационных навыков. С первых же занятий нужно требовать от учащихся соблюдения дозировки времени и нагрузки, 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.

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. Следует также учитывать, что любая задача, поставленная перед школьником, должна приобретать для него личностный смысл, он должен быть заинтересован в результатах своего труда. Также очень многое зависит от способности учителя подбирать соответствующие индивидуальным возможностям ребёнка упражнения, намечать небольшие промежуточные цели на пути к главной. Тогда достижение промежуточной цели будет поддерживать интерес ребенка к занятиям.

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. Если ребят специально не учить этому, они испытывают большие затруднения при различении пространственных, временных и динамических параметров движения. Как же их научить этому? Прежде всего, обращая внимание учащихся на оценку таких положений, т.е. когда ученик выполнил упражнения, учитель не должен спешить сам оценивать правильность выполнения, следует попросить сделать это ученика, причём такая работа должна носить систематический характер. Учить думать при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать упражнения можно, давая школьникам соответствующие возрасту задания. Например, школьники делают наклоны - следует спросить ребят, какие разновидности наклонов они знают, т.е. учить школьников подбирать сходные, типичные упражнения, развивать творчество.

Самостоятельные занятия могут включать в себя различные содержание: выполнение упражнения, направленных на развитие физических качеств, отработка элементов техники двигательных навыков, повторение, совершенствование навыков и умений, физкультурно-оздоровительные мероприятия. 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 и соответствуют возрастным возможностям учащихся.

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. 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.

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, низший уровень. Второй уровень самостоятельной деятельности - когда известное, хорошо знакомое освоенное учеником принимает 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.

ГЛАВА II. Пути реализации данной проблемы.

2.1 Последовательная работа над усилением инструктивной направленности урока.

Важной предпосылкой эффективностью обучения учащихся считаю последовательную работу под усилением инструктивной направленности уроков физической культуры. Для этого используются задания учащихся по оцениванию и комментированию техники выполнения упражнений другими учениками, по основам знаний правилам страховки и самостраховки, взаимообучения, взаимопомощи и взаимоконтроля. Таким образом, на каждом уроке после сообщения и уяснения учебного задания и соответствующей организационно-подготовительной работы учащиеся получают возможность, во-первых, после необходимого инструктажа помогать друг другу при выполнении упражнений в парах, тройках, посменно в шеренгах. Во-вторых, выполнять роль помощников учителя (проведение разминки с группой, организация работы в отделеии - 4-6 человек - по развитию физических качеств т.д.). В-третьих, помогать одноклассникам, когда сами юные инструкторы поняли и уже освоили разучиваемые упражнения. В подготовке помощников учителя, командиров отделений, инструкторов

используют практические знания, способствующие формированию у учащихся умений самостоятельно решать отдельные задачи урока. На примере предлагаемых ниже задач и соответствующих им заданий для учащихся с разным уровнем сформированности навыков самостоятельности можно проследить процесс обучения умениям проводить разминку с группой одноклассников.

Задача: Способствовать освоению занимающимися роли ведущего в упражнении.

задание

1. Выполняя упражнения, вести подсчет вместе с проводящим.
2. Классифицировать ошибки, допущенные инструктором при проведении упражнения (указать, где они допущены: в объяснении, показе, подаче команд, в подсчете).
3. Самостоятельно подобрать упражнения и выполнить его с группой.
 - а) выделять исходное положение;
 - б) правильно подавать команду к началу и окончанию упражнения;
 - в) решительно вести подсчет.

Задача:

Учить правилам подбора упражнений для общей части разминки.

задание

1. По указанию учителя выполнить упражнения из числа ранее изученных на подготовку определенной группы мышц.

2. Учитель указывает часть тела, которую нужно подготовить к предстоящей работе. Задание учащимся: подобрать и выполнить упражнения для подготовки соответствующих групп мышц.

3. По предварительно полученному заданию подготовить и провести с группой учащихся комплекс общеразвивающих упражнений. Оценивать выполнение по соответствию упражнений целями разминки и правилам их расположения в комплексе.

2.2 Дифференциация и индивидуализация заданий в развитии навыков самостоятельности.

Приступая к рассмотрению данного вопроса, обратимся к известной истине: нельзя планировать и осуществлять обучение без учета уже усвоенных учащимися заданий, сформировавшихся умений и навыков, накопленного ранее опыта двигательной деятельности. Соблюдая этот принцип, в предлагаемых школьникам заданиях в качестве цели предусматриваю не только те знания и движения, которые ученик может без особого труда освоить или выполнить на основе имеющегося у него двигательного опыта и уровня развития, но и то, что в данный момент пока не под силу, но станет возможным в результате активной двигательной и познавательной поисковой деятельности. Необходимость индивидуального подхода в учёте реальных знаний, умений и навыков учащихся и определение возможностей их перспективного развития в данной деятельности вызвана тем, что задания поискового характера всегда сопряжены с постановкой проблемы. Проблема связана с осознанием недостаточности знаний, умений и навыков для удовлетворения возникшей потребности. Осознание проблемы зависит от уровня знаний учащегося, направленности его интереса и подготовленности. А данные показатели обычно индивидуальные, и

учителю, использующему такие задания как средство активизации школьников, необходимо это учитывать. Распределение заданий нуждается в чёткой дифференциации. То, что проблемно для одного, может не быть проблемным для другого.

Дифференцированный подход в организации самостоятельной деятельности учащихся по развитию физических качеств осуществляю за счёт ознакомления школьников с различными приемами дозировки физической нагрузки: в V классе по продолжительности выполнения упражнения или по количеству упражнений в серии исходя из показателей максимального теста; в VI-VIII классах по изменению темпа движений и изменению интервала для отдыха. Показателем контроля за нагрузкой при этом берётся общее самочувствие, желание или нежелание продолжать работу.

Примерные схемы занятий:

1. Под руководством педагога в предложенном мною упражнении определить, максимальный тест силовой подготовки; самостоятельно выполнить упражнение на развитие силы в режиме - 2 серии по половине максимального теста каждая.

2. Определить максимальный тест в одном из предложенных упражнений скоростно-силовой подготовки; подобрать упражнение для определения у себя или у товарища максимальный тест скоростно-силовой подготовки.

Применяемая последовательность заданий позволяет учащимся от индивидуальной самостоятельной работы постепенно переходить к заданиям, формирующим инструкторские навыки.

2.3 Формирование умений осуществлять планирование, самоорганизацию и самоконтроль в ходе самостоятельного выполнения физических упражнений.

Самостоятельное планирование и организация деятельности учащихся на уроке осуществляются с учетом цели и назначения предложенных учителем заданий. В одном случае предлагаю комплекты заданий, которые выполняют путем варьируемых повторений пробных попыток, анализ ошибок и отбора правильных действий. Качественному выполнению таких заданий-схем способствуют знания цели. В другом случае предлагаю задания, требующие опоры на стандартные элементы, двигательные акты и образцы. Выполнению их способствуют знание назначения результата и получаемое учеником удовлетворение при его достижении.

Примерные задания, выполнению которых способствует знание результата. На этапе начального обучения подобные задания могут планироваться более подробно.

1. Из упора присев перекаат назад в положение группировки, перекаатом вперед в исходное положение. Все время удерживать колени возле груди, голову назад не отводить. Самооценка - уметь повторить упражнение не менее трех раз подряд. Самоконтроль - трехкратное безошибочное повторение перекаата является проверочным упражнением.

2. Из положения на спине сесть, подтянув 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 следует одно за другим без остановки.

Путь к выполнению этого упражнения, а вместе с этим и суть планирования, самоорганизации и самоконтроля деятельности для

учащихся заключается в закреплении элементов правильного действия и постепенном их объединении в целостном упражнении. Весьма важно, чтобы учащиеся определяли недостатки и положительные стороны своей деятельности, представляли мысленно возможные результаты тех или иных изменений в своих действиях, самостоятельно оценивали выполнение заданий.

2.4 Средства активизирующие формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Одна из наиболее значимых психологических проблем современной педагогики - проблема организации и руководства учебной деятельностью учащихся. Ряд исследований показал, что продуктивность овладения знаниями, умениями и навыками выше, когда обучающие усилия учителя совпадают с собственными усилиями школьников. Поэтому в стремлении повысить эффективность труда особое внимание обращать на подбор методов и средств, стимулирующих активность учащихся на уроке. На примере организации самостоятельной деятельности учащихся в процессе занятий физическими упражнениями выделяются основные условия, прежде всего, это чёткая формулировка задания для самостоятельной творческой деятельности учащихся с учётом задач урока.

Все задания классифицируются по основным группам:

1. Теоретическое задание - усвоение знаний, предусмотренных учебной программой.
2. Задания по формированию двигательных умений и навыков.
3. Задания по общей и специальной физической подготовке, укреплению органов и систем, развитию физических качеств.

4. Задания по формированию личностных качеств, развитию системы саморегуляции личности.

Задания для самостоятельного выполнения, как и подбор любого другого средства, необходимо тщательно продумывать, чтобы они максимально способствовали решению основных задач урока. Положим, учащиеся совершенствуются в технике прыжка в длину, значит, одной из задач такого урока может быть организация самостоятельной работы учащихся по совершенствованию в технике прыжка в длину. Но эту задачу можно сформулировать конкретней; доступней пониманию учащихся. Например, развитие скоростно-силовых качеств прыгуна в длину. При этом последовательность заданий от класса к классу становится следующей:

V-VI классы: Из предложенных специальных упражнений назвать (выполнить) те, которые направлены на развитие конкретных групп мышц: плечевого пояса, живота, спины, ног.

VII-VIII классы: Объяснить отличие режима выполнения упражнений для развития скоростно-силовых качеств от режима развития собственной силы. Или из предложенных упражнений (дается набор силовых и скоростно-силовых упражнений) выполнить или назвать те, которые преимущественно развивают скоростно-силовые качества указанных групп мышц.

Конкретная постановка задачи, указывающая на характер и цель предстоящей деятельности на уроке, помогает учащимся более точно классифицировать выполняемые на уроке упражнения по их специфической направленности, способствует анализу результатов деятельности при подведении итогов. Содержание заданий усиливает образовательную функцию урока, пополняет запас знаний о специальных

и подводящих упражнениях, а это в свою очередь укрепляет базу самостоятельности.

Чтобы повысить эффективность самостоятельной работы учащихся на уроке, необходимо выполнение и других условий. Это и формирование умений осуществлять планирование, самоорганизацию, самоконтроль и индивидуальный контроль в учёте реальных знаний, умений и навыков с целью определения возможностей их перспективного развития, и обеспечение педагогически целесообразного управления самостоятельной деятельностью учащихся.

2.5 Педагогическое управление самостоятельной деятельностью учащихся на уроке.

Самостоятельная поисковая деятельность учащихся на уроке всегда должна находиться под контролем учителя. Ибо управление активизацией учения возможна в том случае, если педагог систематически получает информацию о промежуточных результатах самостоятельной работы всех учащихся. Основным средством контроля при этом являются ответы и действия учащихся, аналитическая деятельность учителя по определению степени их правильности, числа и характера ошибок.

В процессе самостоятельной работы происходит передача учащимися (физоргам, командирам отделений, инструкторам) некоторых функций контроля над учебным процессом. При этом в младших классах поручается преимущественно количественная оценка выполнения движений, старшеклассники постепенно осваивают и качественную оценку выполняемых упражнений.

Управляя самостоятельной учебной деятельностью учащихся, педагогу важно своевременно сигнализировать о допущенных ошибках, рекомендовать выбор способов исправления этих ошибок. Указание на

допущенные ошибки может иметь характер прямой сигнализации (прямое указание на ошибки) или косвенного выявления (обнаружение ошибки учеником после сличения своего ответа или действия с правильным). Таким образом, исправление ошибок достигается текущей корректировкой, немедленными действиями учителя: правильным показом, помощью, сообщением правильного ответа с целью исключения повторения ошибки в последующих действиях ученика, а также итоговой корректировкой-демонстрацией правильных действий и ответов только после выполнения задания в целом или при подведении итогов урока. Использовать и подсказку - сообщая дополнительные сведения и указания, помогающие ученику понять ошибку и исправить её самостоятельно, не прекращая выполнения задания. Применяется и поиск - самостоятельное отыскивание правильного ответа и корректировка своих действий после получения сигнала об ошибке. Все эти пути исправления ошибок имеют свои достоинства и недостатки. Так, текущая корректировка предусматривает действия, направленные на немедленное исправление ошибки с целью не допустить её закрепления. Это очень важно, поскольку исправить неправильно заученное движение гораздо труднее, чем осваивать новое. Но при этом, направить свои усилия на исправление ошибки одного ученика, учитель рискует утратить способность видеть остальных учеников и управлять их деятельностью.

Кроме того, текущая корректировка исключает какой-либо дидактический поиск ученика. Итоговая корректировка не требует от учителя немедленное действие по исправлению индивидуальной ошибки ученика. Она дает возможность учителю, не ослаблять контроль над работой всех учащихся, выявить типичные ошибки и указать на них сразу группе учеников. Но при этом эффективность самостоятельной работы отдельных учащихся, допускающих ошибки, снижается, так как их неправильные

действия могут закрепить ошибку. Подсказка не забирает много времени у учителя, но она эффективна в том случае, когда ученик в основном освоил двигательное действие и допускает лишь незначительные, мелкие ошибки, исправление которых будет достигнуто после уяснения некоторых дополнительных сведений и выполнение указаний учителя. При этом практически не прерывается обратная связь с остальными учениками.

Выбор путей корректировки самостоятельной творческой деятельности учащихся и исправление ошибок зависят от конкретных учебно-воспитательных задач, реальных возможностей учащихся и педагогического мастерства учителя.

Хотелось бы подчеркнуть, что повышение эффективности процесса обучения учащихся средствами активизации состоит в том, чтобы вовремя заметить и изменить характер учебной деятельности школьников. Способ руководства этой деятельностью, чтобы представить занимающимся максимум возможностей умственной и двигательной самостоятельности в приобретении знаний, умений и навыков, в расширении двигательных способностей и развитии физических качеств.

Применение методов организации учебной деятельности, направленных на побуждение учащихся к самостоятельному активному поиску, к умственному и физическому усилию в решении проблемных задач, способствует вооружению школьников не только знаниями и умениями, но и определенными умственными действиями, двигательными способностями и физическими возможностями. В дальнейшей жизни все это послужит или залогом для осуществления самообразования, самовоспитания, укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Причём нужно отметить - неправильным является представление, что овладение школьниками навыками и умениями самостоятельных занятий и использование их на уроке и дома облегчают труд учителя. Изменяется характер труда: он требует от учителя более глубокого, творческого подхода к делу, деятельность остается нужной и необходимой, но содержание её меняется - деятельность переходит на другой, более высокий уровень.

Список литературы.

1. Мейксон Г.Б., Шоулин В.Н., Шоулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.- М: Просвещение, 1986. - 112 с: ил.
2. Поляков М.И. Привитие навыков самостоятельности на уроках легкой атлетики.// Физическая культура в школе. - 1993. - №4. - с.9.
3. Семенова Г.Н., Городничева *Н.Я.* Подготовка курсовых (дипломных) работ по теории и методике физического воспитания.: Методическое пособие. - Тобольск, 1996.
4. Трещалин В.Ф. Формируя навыки самостоятельности.// Физическая культура в школе. - 1994. - №1. - с.22.
5. Трещалин В.Ф. Формируя навыки самостоятельности.// Физическая культура в школе. - 1993. - №3. с.20.