

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей Республики Коми «Специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва»

**ПОДГОТОВКА
УЧАЩИХСЯ ЭТАПА
НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовила: старший инструктор-методист
ГБОУДОД РК «СДЮСШОР»
Сычева Ольга Александровна

2015 год

Предлагаю вниманию тренеров-преподавателей ДЮСШ рекомендации по подготовке учащихся групп начальной подготовки к самостоятельным занятиям.

В рекомендациях в нетрадиционной форме излагаются вопросы подготовки учащихся групп начальной подготовки к самостоятельным занятиям. Показаны возможности отхода от натаскивания учащихся на конкретные виды занятий. Тренерам-преподавателям предлагаются методические приемы, позволяющие отказываться от методов принуждения. Раскрываются основы методики формирования у учащихся способности самостоятельно строить свою деятельность по физическому совершенствованию в соответствии с собственными запросами. Целью является создание условий для разностороннего развития личности ребенка.

Главнейшая задача на данном пути – вооружить детей способами саморазвития, воспитать их самостоятельными, творческими, инициативными. Это возможно в том случае, если учащиеся не только освоят накопленные знания, но и будут в состоянии их преумножать, что не в последнюю очередь зависит от того, как будет организован процесс обучения. Поэтому так важно привести тренеров-преподавателей к необходимости разработки помимо вопросов «Что детям преподавать?», «Чему их учить?», «Посредством каких заданий привлечь к занятиям?» и вопросов «Как это сделать?», «Какими способами передавать детям знания и формировать у них умения?».

При традиционной методике обучения главным считается как можно более прочное усвоение знаний, формирование умений и навыков. Я же ставлю задачу таким образом: обогащать детей знаниями, вооружить их умениями и навыками, чтобы они могли на этой базе самостоятельно развиваться, научились самостоятельно заниматься.

Проблеме приобщения учащихся разного возраста к самостоятельным занятиям посвящено немало научных исследований, написано много рекомендаций, статей, книг. В то же время их содержание показывает, что еще имеются неиспользованные возможности для дальнейшего развертывания работы в этом направлении.

Привнося в учебные программы что-либо новое, мы неизбежно что-то из неё вытесняем. Излагаемые в литературе советы ученых и методистов, касающиеся подготовки учащихся к самостоятельным занятиям, носят именно такой, как правило, экстенсивный, характер: помимо изучения материала учебной программы дополнительно сообщать знания и формировать умения, необходимые для самостоятельных занятий.

Рекомендации касаются изменения способов освоения учебного материала, что принесет, определенные, положительные результаты в плане подготовки учащихся к самостоятельным занятиям.

Другое отличие предлагаемых рекомендаций – в самом содержании подготовки учащихся к самостоятельным занятиям. Они рассчитаны не на сиюминутный эффект, если хотим вооружить детей пусть не на всю жизнь, но надолго, мало конкретных умений и знаний, необходимо нечто более

общее. Ведь в разные возрастные периоды, в меняющихся жизненных ситуациях, изменятся потребности организма, условия его нормальной жизнедеятельности, меняются задачи, которые человек ставит перед собой. Поэтому важно научиться творчески мыслить, самостоятельно добывать новые знания, эффективно строить свою деятельность, овладеть способами деятельности по самосовершенствованию.

Изложение данных рекомендаций построено следующим образом: в первой части рассказывается о подготовке к самостоятельным занятиям в ходе освоения учебного материала программы, во второй – о методике формирования у учащегося способности к самостоятельной деятельности по физическому совершенствованию.

Подготовка к основной части занятия.

Для учащихся групп начальной подготовки общеразвивающие упражнения являются не только средством подготовки организма к работе, но и целью. Ведь, несмотря на кажущуюся простоту, дети должны научиться правильно их выполнять. Кроме того, учащимся необходимо знать, для чего предназначено каждое упражнение. Тогда в дальнейшем их легче будет научить готовиться к самостоятельным занятиям.

На первых занятиях в вводной части тренер-преподаватель должен сообщить учащимся, а затем регулярно напоминать им, вспоминать вместе с ними, что к занятию, к сложным упражнениям важно специально готовить свой организм, мышцы, связки. Прежде чем научить их этому, тренер-преподаватель выясняет вместе с детьми, какие части тела участвуют в том или ином упражнении. Например, в беге и прыжках основную работу выполняют ноги. Значит, их надо особенно тщательно готовить к этим упражнениям. Постепенно сведения уточняются и конкретизируются. Дети узнают, к примеру, что перед бегом и прыжками необходимо разогреть голеностопные, коленные и тазобедренные суставы. Для этого делают приседания, круговые движения стопами, коленями, махи ногами. Перед метанием мяча важно подготовить плечевой (круги и рывки руками) и локтевой (круговые движения предплечьями), кисти (круговые движения кистями), туловище (повороты и прогибания). Перед упражнениями с мячом надо подготовить к ним пальцы рук (сжимать и разжимать кулаки, выполнять круговые движения кистями).

По мере роста уровня подготовленности учащихся форма проведения вводной части меняется. Вместо комментария своих указаний тренер-преподаватель обращается к учащимся с вопросами:

- «Что значит подготовить к выполнению упражнения мышцы туловища?» - (Нужно сделать наклоны, повороты, круговые движения туловищем);
- «Какие упражнения вы знаете для мышц рук (туловища, ног), кроме тех, которые выполняли на занятиях?»;
- «Какая часть тела несет основную нагрузку, когда вы делаете приседания?» - (Ноги);

- «Зачем мы делаем на занятиях наклоны, прыжки, приседания и т.д.?» - (Развиваем силу ног, гибкость, прыгучесть).

Для быстрого получения обратной связи, а так же чтобы не снижать моторной плотности занятия, надо чаще просить детей отвечать на вопросы движениями, а не словами. Например: «Сегодня вы будете метать мяч, покажите, как вы будете готовиться к этому упражнению?». Таким образом, сразу выявятся учащиеся, усвоившие, как надо готовить мышцы тех частей тела, которые будут нести основную нагрузку в упражнении. При таком способе проверки тренер-преподаватель видит, кому из учащихся не все понятно, а кто - не задумываясь повторяет движения за товарищами.

Вариантов проведения разминки перед выполнением упражнений существует много. Вот некоторые из них, доступные для учащихся младшего возраста.

1. Простые упражнения тренер-преподаватель в соответствии с принятой технологией лишь называет, не показывая, а учащиеся их выполняют. Такой способ применяют для усвоения детьми правильного названия упражнений.

2. Тренер-преподаватель предоставляет учащимся возможность выбирать одно из 2-3 предложенных им упражнений: делать, например, движения согнутыми или прямыми руками; наклоны в стороны, руки на пояс, к плечам и т.п.

3. Тренер-преподаватель кратко называет упражнение (например, наклоны назад, приседания, взмахи ногами, прыжки), а дети придумывают и выполняют какой-либо вариант этого упражнения.

4. Тренер-преподаватель указывает лишь часть тела, мышцы которой надо подготовить к основной части занятия. Учащиеся должны сами подобрать необходимые, с их точки зрения, упражнения – вспомнить знакомые или «изобрести» новые и выполнить их.

5. Тренер-преподаватель лишь напоминает последовательность упражнений разминки, а дети сами подбирают упражнения и выполняют их. Тренер-преподаватель может подсказать учащимся, что сначала надо подготовить, например, мышцы шеи. Когда они проделают необходимое для этого число упражнений, дается указание подготовить плечи, мышцы туловища, ног. По ходу разминки следует акцентировать внимание детей на задачу занятия: «Сегодня вы будете выполнять различные прыжки и пробежите кросс 3 км, поэтому вспомните и повторите упражнения, которые мы с вами делали ранее».

Обучение двигательным действиям.

В период знакомства с новым материалом обязательно надо выяснить вместе с детьми, где может пригодиться разучиваемое двигательное действие. В это период перед учащимися ставят вопросы: «Зачем?», «Для чего?», «Знаете ли вы похожие упражнения?».

Рассказывая о новом упражнении, не следует сразу сообщать все условия его выполнения. Вместо подробного объяснения лучше, обращаясь к

учащимся, подвести их к тому, чтобы они сами догадались как поступать. Тем самым измениться механизм обучения: усилия детей, их помыслы направляются на процесс учения (они активные участники процесса), а не на выполнение задания тренера-преподавателя (когда они являются лишь исполнителями его воли).

Опробование двигательных действий и весь период разучивания из тех же соображений желательно строить таким образом, чтобы опять же сами учащиеся находили ориентиры, на которые следует опираться, выполняя разучиваемое упражнение, двигательное действие. Это достигается не методом проб и ошибок, а умело подобранными тренером учебными задачами, заданиями, решая которые, учащиеся смогут самостоятельно вникнуть в суть изучаемого действия, разобраться в технике его выполнения.

На этапе разучивания двигательных действий можно научить занимающихся выделять сначала грубые ошибки и определить путь их устранения, затем переходить к устранению менее существенных ошибок. На этом этапе обращения к учащимся таковы: «Почему не получается?», «В чем ошибка?», «В чем причина ошибки?» и т.п. Следует сравнивать качество выполнения двигательного действия разными учащимися (Конечно, обставляя это так, чтобы не обидеть слабо подготовленных), побуждать учащихся искать причины того или иного способа выполнения двигательных действий.

На этапах закрепления и совершенствования нужно давать учащимся задания самим придумывать усложненные варианты упражнений. В конечном счете надо добиваться, чтобы они поняли не только то, как усложнять конкретные упражнения, а и подходы к этому к этому, принципы усложнения упражнений: изменение исходных и конечных положений или условий выполнения упражнений.

Этап повторения изученного материала также должен быть понятен учащимся. Задача тренера-преподавателя – довести до них смысл повторения («Зачем повторяем знакомые и выученные упражнения?» - «Чтобы не разучиться их выполнять, чтоб закрепить умение»).

Подытоживая сказанное, хочу отметить, что на всех этапах обучения следует искать и использовать приемы и ситуации для перевода учащихся из пассивных получателей знания в активных участников процесса, заинтересовать детей учебным материалом, а не оценкой его выполнения, наглядно показывать, насколько важно то или иное упражнение.

Для осуществления самостоятельной деятельности по физическому совершенствованию учащийся должен уметь определять задачи, ведущие к достижению поставленной цели, выбирать средства и способы действий для решения этих задач, выполнять действия, контролируя и корректируя их.

Можно выделить четыре компонента такой деятельности. Все они слагаются из перечня умений, необходимых для овладения ими.

1. Выбор цели и постановка задач.

1.1. Осознание и принятие цели. Почему так важен этот пункт? Дело в том, что, осознавая и принимая цель, человек сам переводит её с внешнего уровня на внутренний, делает заказ самому себе. К сожалению, не все воспринимаемое человеком им актуально осознается. Осознаются лишь предметы и цель человеческих действий. Экспериментальные исследования показали, что даже малыши, начиная с трехлетнего возраста, выполняют соответствующие их возрасту задания, раскрывая способности только в том случае, если им совершенно ясен смысл заданий, стоявшие перед ним задачи понятны, осознаны ими.

Подлинная сознательность обучения предполагает, с одной стороны, преобразование детьми учебного материала, а не просто наблюдение или прослушивание его готовых форм, а с другой стороны – превращение осваиваемого материала в прямую цель этих действий. Следовательно, сознательное обучение всегда выступает как процесс решения учащимися некоторой системы задач. В связи с этим подбирать и подавать на занятиях учебный материал надо таким образом, чтобы возможно было определить учебные задачи.

К учебным относятся такие задачи, при осуществлении которых учащийся открывает принципы решения целого класса контрольно-практических задач. Например, принципы специальной разминки – подготовиться к предстоящей работе в целом и целеустремленно подготовить ту часть тела, которая будет нести основную нагрузку : перед бегом и прыжками – ноги, перед упражнениями с мячом – кисти и т.п.

Методические приемы, с помощью которых возможно осознание детьми и принятие ими целей обучения таковы: обосновать тренером-преподавателем ставящихся на занятия задач и заданий, ведущих к достижению этих целей; ни одно задание не должно даваться, если учащиеся не понимают, зачем они его выполняют. Каждому учащемуся должно быть ясно, для чего и зачем он выполняет то или иное упражнение, какова перспективная цель занятий. Однако обоснование не должно исходить от тренера.

От него требуется постановка общих целей, а затем уже вместе с учащимися нужно разобраться, как эти цели достичь, что для этого необходимо и т.п. Это следует организовать таким образом, чтобы постановка конкретных целей, задач исходила от учащихся. Только это может гарантировать принятие ими целей занятий.

Не будет при этом ничего страшного, если придется потратить 1-2 минуты, чтобы вместе с учащимися разобраться, зачем, например, продолжается увеличение продолжительности бега, для чего изо дня в день повторяются прыжковые упражнения, почему тренер сегодня предлагает особое внимание обратить на многоскоки и уменьшить количество повторений других прыжковых упражнений и т.п.

1.2. Определение своей готовности к достижению принятой цели. Принятие цели – первый этап пути, ведущем к ее достижению. Чтобы

рассчитать, когда же реально можно приблизиться к цели, следует взвесить свои возможности, сопоставляя их с тем, что на этом пути потребуется. Этому детей нужно научить.

Методические приемы. Выделение тренером-преподавателем основного, главного в поставленной цели. Например, тренер спрашивает учащихся, для чего нужен длительный бег: чтобы устать на занятии, чтобы знать время, чтобы нагрузить мышцы ног, чтобы развивать выносливость к равномерному бегу или для чего-то еще?

То же, что первый прием, но необходимо вывести учащихся на то, чтобы они самостоятельно выделили главное, основное в поставленной цели. Кстати, нельзя относить работу, направленную на осознание, принятие и выделение учеником цели, лишь на начало занятия, когда ставятся его задачи. Такие моменты в ходе занятия возникают постоянно, и надо стараться использовать их в полной мере.

Подведение учащихся к пониманию связи между двигательной подготовленностью (уровнем развития физических качеств, овладения техникой движений) и достижением цели. Для этого нужно учить детей по указанным критериям сопоставлять индивидуальную подготовленность с той, которая необходима для достижения поставленной цели. Простейшие примеры – сравнение учебных нормативов в подтягивании, прыжках, в беге и других видах со своими результатами. Признак сравнения – результат, выраженный в качестве посторонний, в сантиметрах, в секундах. После овладения этим умением признаки сравнения не указываются, дети должны уметь делать это самостоятельно.

1.3. Выбор своей цели. Учащиеся, определив, что и сколько ему не хватает для достижения поставленной цели, должен уметь увидеть свою собственную цель. Ведь одному для выполнения норматива, например, в прыжках в длину с разбега - не хватает быстрого разбега, другой – не может попасть на доску отталкивания, у третьего – неакцентрированное, «размазанное» отталкивание и т.п.

Методические приемы: сформировать у учащихся умение сопоставлять, сравнивать, анализировать приведенные выше общие умения.

1.4. Выделение и постановка задач. Следующий шаг после определения цели лично для себя – выделение и постановка конкретных задач, решение которых приведет к достижению цели. Но для этого необходимо четко представлять себе пролегающий к цели путь. Поэтому, прежде всего, нужно сформировать у детей способность мысленно его строить.

Методические приемы: научить учащихся подразделять на этапы путь, ведущий к достижению намеченной цели. Для формирования такой способности тренер-преподаватель должен при разучивании двигательных действий показывать ученикам, как процесс обучения протекает. Освоению сложного двигательного действия предшествует овладение подготовительными и подводящими упражнениями. Следует разобрать с учащимися, почему подобраны именно эти подводящие упражнения. Так же следует организовать подготовку к выполнению нормативов по физической

подготовленности: учащимся необходимо понять принцип развития физических качеств. В зависимости от возраста детей принципы эти доводятся до них с разной степенью полноты. Например, малышам достаточно знать, что выносливость к бегу можно развить, если бегать до усталости, преодолевая усталость. То же самое касается и развития силы.

2. Выбор средств и способов действий.

2.1. Определение направленности физических упражнений. В данном случае имеется в виду, что учащиеся должны понимать, на какую часть тела воздействуют те или иные физические упражнения. К сожалению, нередко Дети, тренируясь самостоятельно, не задумываются над тем, как тренироваться. Это следствие того, что мы не учим их думать на занятиях спортом.

Методические приемы: подвести детей к пониманию того, что физические упражнения воздействуют на те части тела, которые несут в конкретном упражнении основную нагрузку. Например: дети выполняют наклоны вперед, их спрашивают: «Зачем вы делаете наклоны? Покажите мышцы, которые работают во время наклонов». Задаются и другие вопросы, наводящие детей на осознание своих действий. Это, так, сказать внешнее воздействие физических упражнений, но есть и «внутреннее» - влияние на работу сердца, легких, печени и других органов. Поначалу будет достаточно выяснить с учащимися, как физические нагрузки влияют на частоту сердечных сокращений, частоту и глубину дыхания. Напоминаю, что делается это не в форме лекций. В начале занятия тренер просит детей приложить ладонь к груди в области сердца и послушать как оно бьется. После бега процедура повторяется: оказывается, говорят, дети, сердце стучит теперь намного чаще. Подобное проводим и после других упражнений. В итоге делается вывод об определенном влиянии физических упражнений на работу сердца. То же самое может быть проведено по отношению к работе легких. У особенно нетерпеливых, начавших бег очень быстро, печень проявит себя болями в боку. И это послужит поводом для разговора о ее функциях. Самое ценное не в получении детьми сведений, а в том, что они самостоятельно их добывают, проводя на себе маленькие исследования.

2.2. Выделение общего в разных двигательных действиях. Чтобы дети научились подбирать средства, соответствующие поставленной задаче, им мало дать набор средств для достижения той или иной цели. Тогда они будут способны подбирать средства лишь для конкретного случая. Это явится их подготовкой к решению частных задач. Нам же надо научить их обобщенному умению: не выбирать из ряда известных упражнений (что явится лишь промежуточной ступенью к умению более высокого порядка), а на основе анализа какого-то двигательного действия, освоение которого является целью, уметь самостоятельно определять ведущий к освоению данного двигательного действия путь.

Методические приемы: Сравнение двигательных действий по их направленности на части тела с установлением сходства и различия. Пример: после прыжков на обеих ногах учащиеся выполнили прыжки через длинную

скакалку. Тренер спрашивает у них: «Что вы заметили общего между прыжками на обеих ногах, когда вы прыгали по границам площадки, и прыжками через скакалку?». Выясняется, что в обоих случаях дети прыгали, и сообща делается вывод: эти разные упражнения направлены на подготовку мышц ног, на развитие прыгучести. Любой тренер без труда найдет возможность для создания таких ситуаций, чтобы учащиеся на практике убедились, как с помощью внешне различных упражнений можно решить одни и те же задачи. Таким образом, будет формироваться необходимое умение – подбирать средства для решения определенной задачи.

2.3. Различение двигательных действий по способу выполнения. Формирование у учащихся данного умения преследует ту цель, что и перечисленные выше: подготовить ребят к самостоятельному выбору путей достижения поставленных задач.

Методические приемы: Учащиеся выполняют одинаковые двигательные действия разными способами, обращая внимание на способ выполнения: прыжки на одной или двух ногах, бег медленный и быстрый, преодоление препятствий (например, гимнастической скамейки) перепрыгиванием, перелазанием, перешагиванием и т.п.

Тренер-преподаватель учит учащихся выбирать оптимальные для данных условий способы действия. Например: имея в виду расходование сил, длинные дистанции нужно бежать медленнее, чем короткие; высокие препятствия рациональнее перелезть (или подлезть под них), чем пытаться перепрыгнуть.

2.4. Соотнесение средств и способов действий с поставленной целью. На простых примерах надо учить детей сопоставлять цель со средствами и способами действий. В соответствии с уровнем развития учащихся следует добиваться, чтобы они различали понятия «цель» и «средства», «результат» прежде чем выполнять какое-либо упражнение, осознавали и принимали цель, которой они будут добиваться, ориентировались в соподчиненности различных целей (допустим цель общеразвивающих упражнений, выполняемых в начале занятия – разминка, подготовка к основной части занятия, а цель подобных общеразвивающих упражнений, которые являются подготовительными, подводщими к какому-либо двигательному действию – формирование двигательного навыка). Учащиеся должны знать так же о подчинении средств целям. Сопоставление цели со средствами и способами действий удобно и эффективно учить во время эстафет, игр. Например, если результатом соревнований двух команд является качество передачи мяча по кругу (учитывая падение мяча на пол), надо продемонстрировать детям, что главное при таком условии не торопиться, а точно передавать мяч. А вот во время соревнований на скорость вести себя следует иначе.

3. Самостоятельное выполнение двигательных действий.

Здесь самое главное – научить детей, чтоб они, выполняя двигательные действия, вслушивались в свои движения, осознавали, понимали, что они делают. Для начала они должны научиться разделять двигательные действия,

выделять в них главное, отделять существенное от несущественного, сравнивать двигательные действия по способу выполнения.

3.1. Разделение двигательных действий на составные части.

Методические приемы: показать учащимся, что двигательные действия состоят, как правило, из нескольких простых движений. Например, дети разучивают группировку. Самый простой способ – показать как выполняют этот гимнастический элемент, затем дети его повторяют, и остается лишь исправить ошибки у тех, кто сделал его неправильно. Для будущего же предпочтительнее расчленить вместе с детьми группировку на части: положение ног (ноги согнуты, колени разведены), положение рук (руками держаться за нижнюю часть голени), положение головы (наклонить и убрать между коленей).

Тема отдельного разговора – как преподнести детям эти знания (и вообще подобные задания). Попросить ли повторить группировку вслед за тренером, дав установку подумать и сказать, какие при этом движения и какими частями тела они сделали? Или же до выполнения учащимися группировки выделить основные опорные точки – присесть, развести колени, взять руками за голени, наклонить голову? И дети, выполняя упражнение по разделению, поймут, из каких составных частей оно состоит. Можно разучить группировку традиционно (показ, объяснение, опробование, разъяснение, повторение, исправление ошибок), а потом ставить перед детьми задачу – выделить составные части этого двигательного действия.

3.2. Выделение главного, существенного и несущественного в двигательных действиях. Освоение указанных в программе двигательных действий должно быть организовано таким образом, чтобы учащиеся постигли механику этого процесса, причем на примере конкретных упражнений, овладевали технологией обучения, приобретали общие умения и навыки. Одним из таких качеств является умение выделять в двигательных действиях главное существенное и несущественное.

Методические приемы: Это умение формируется в ходе разбора изучаемых на занятиях двигательных действий, анализа их техники. На примерах следует показывать учащимся, что у любого двигательного действия есть основа, нарушение которой влечет за собой изменение сути самого элемента. Должен идти разбор в отношении существенного и несущественного в двигательных действиях. «Имеет ли смысл забивать детям голову этими тонкостями?» - этот вопрос задают на всех этапах объяснения сути рассматриваемой методики. И опять, в который раз, ответим: «Не только имеет смысл, но и просто необходимо, если мы хотим воспитать думающих людей». Важно, чтобы сам ребенок на самом себе, на своих товарищах, на практике - проверял правильность своих выводов. В отношении наглядности очень хороши упражнения с мячом. При высокой моторной плотности занятия каждый занимающийся, имея в руках мяч, сам проверяет и перепроверяет на себе, и можно практически не опасаться травм. Кроме того, упражнения с мячом предоставляют педагогу широкий диапазон возможностей для формирования у учащегося умений сопоставлять,

сравнивать, разделять на части, отделять существенное от несущественного, классифицировать и т.д.

3.3. Сравнение двигательных действий по способу их выполнения. В данном случае смещаются акценты: рассматривается не выбор способа достижения какой-то цели, наиболее подходящего для этого двигательного действия, а двигательное действие само является целью, все внимание обращается на технику его осуществления, на собственные действия занимающихся при разных способах выполнения действия.

Методические приемы: Тренер-преподаватель обращает внимание занимающихся на возможность выполнения одних и тех же действий разными способами, например: подбрасывать и ловить мяч одной рукой или двумя; перед собой и из-за спины; выполняя какие-то действия в момент полета мяча, меняя положение в момент подбрасывания и в момент приема и т.п. тренер дает учащимся задания изобретать новые способы выполнения знакомых двигательных действий и т.п.

3.4. Умение готовить место занятий. Подготовка места для самостоятельных занятий физическими упражнениями включает в себя, прежде всего, заботу о технике безопасности. Учащийся должен представить себе столько свободного места, сколько потребуется ему для упражнений, где начинать каждое конкретное движение и, самое главное, в каком месте его завершать, какие движения он будет делать и не помешает ли ему что-нибудь.

Методические приемы: на занятиях обращать внимание учащихся на подготовку мест занятий, стараясь избегать формы указаний; предоставлять детям возможность, побуждая их к этому, самостоятельно не только готовить места занятий, но и решать вопросы безопасности.

4. Контроль и корректировка своих действий.

Формирование этого важнейшего умения подразделяют на два этапа. Вначале нужно научить детей оценивать, исправлять действия товарищей и лишь потом переходить к контролю и корректировке своих действий.

4.1. Контроль и корректировка действий товарищей. Работа строится, главным образом, в парах, когда каждый в отдельности играет свои роли: один – учителя, другой – ученика.

Методические приемы: Определение на основе сравнения с образцом, выполнил товарищ двигательное действие или нет. В данном случае имеется в виду, что двигательное действие учащимися в основном разучено, они знают, в чем оно заключается, с какой целью его выполняют. Поначалу, ограничивая детям наблюдение, им дают задание для выявления ошибок у товарищей.

Выяснение причин ошибок. Учащиеся сравнивают ошибочное выполнение упражнений с образцовым, устанавливают отличия; выясняют что сделано не так и почему; обсуждают не только бросающиеся в глаза ошибки, но и предшествующие действия занимающегося, если в них может быть заложена причина ошибки.

4.2. Контроль и корректировка своих действий. Приобретенные на первом этапе умения способствуют формированию умения контролировать и исправлять собственные действия. Однако, только оценивая товарищей, оценивать себя не научишься. Поэтому следует постепенно переводить внимание товарищей на собственное выполнение двигательных действий.

Методические приемы: Контроль за своими действиями по результату. Осознание способа своей работы. Для этого нужно научить детей следить за собственным выполнением операций, входящих в состав действия по их признакам: очередности, правильности, полноты.

Задания на нахождение собственных ошибок в технике выполнения двигательных действий. Задания для подбора и выполнения упражнений, которые способствовали бы исправлению обнаруженных ошибок.