**Формирование самостоятельности учащихся**

**в процессе обучения физической культуре**

Социально-личностная ориентация образования, требует, чтобы человек включался в социальные процессы как развивающаяся, социально-устойчивая и одновременно мобильная, свободная и в то же время ответственная творческая личность. Теоретический анализ существующих подходов к определению понятия самостоятельной активности позволяет выделить 9 составляющих её компонентов (критическое отношение к себе, самооценка, внимательность, организованность, эрудированность, любознательность, инициативность, эмоциональный интерес, творческое мышление), которые являются условием активизации учебного процесса и эффективности обучения. Повышение самостоятельности школьников на уроках ФК способствует выработке способов физического самосовершенствования, поддержанию оптимального здоровья, воспитанию творческой социально-активной личности.   
Одна из основных задач физического воспитания – формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании, также воспитание у школьников устойчивого интереса к физической культуре; формирование у них навыков и умений самостоятельных занятий; содействие внедрению занятий физической культурой в режим дня. То есть интерес к самому процессу деятельности и интерес к результатам деятельности.

Младшего школьника мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии, состоянии. Для него главное – получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Поэтому в начальной школе большое значение имеют эмоциональная окрашенность упражнений, их образное объяснение. Учитель должен постепенно прививать детям навыки и умение, которые учащиеся впоследствии будут осознанно применять для достижения более отдаленных целей.

Это свойство психики учащихся младших классов ведет к ограничению в обучении их самостоятельным занятиям. Для начальной школы предусмотрены виды занятий, которые содержат лишь элементы самостоятельности. Перед   
младшими школьниками надо ставить такие цели, достижение которых возможно за короткий промежуток времени. Поставленные цели должны быть эмоционально окрашены, их достижение должно приносить ощутимые результаты. При изучении сложных двигательных элементов их следует разбивать на несколько более простых. Тогда деятельность учащихся, подкрепляясь видимыми сдвигами, будет более результативной. Следует учитывать, что любая задача, поставленная перед учащимися, должна приобретать для них личностный смысл. Он должен быть заинтересован в результатах своего труда и, самое главное, видеть эти результаты не в отдельном будущем, а сейчас, сегодня. Главным в воспитании привычки у учащихся к самостоятельным занятиям является четкое разъяснение, объяснение, доведение до сознания учеников, что нужно долго и упорно трудиться, чтобы получить результат.

Итак, чтобы подготовить учащегося к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничивать содержанием учебного материала программы. Прежде всего учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. Это, во-первых, общеобразовательные упражнения. Они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств. Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается, ими и заканчивается каждое самостоятельное занятие. Важно, чтобы учащиеся умели правильно ходить и бегать, изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания, навыки и умения, связанные с висами и упорами. Это прежде всего подтягивание в висе, перевороты в упор, лазание по канату и шесту. С первых же занятий нужно требовать от учащихся соблюдения дозировки и нагрузки. А также выработки у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Чтобы самостоятельно выполнить упражнения, 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 большее затруднение при различии пространственных, временных и динамических параметров движения. Начинать обучение этому нужно с простых элементов, например, при организации условий проведения учебных и внеклассных занятий систематически привлекать в помощь учеников. Прежде всего у учащихся надо пробудить интерес к самому процессу занятий физкультуры. Поэтому занятия следует проводить так, чтобы они оставляли в сознании детей глубокий след, приносили удовлетворение и были эмоционально притягательными, что создает благоприятные возможности для всё больших волевых напряжений при преодолении трудностей во время занятий. Самостоятельность – это всегда в какой-то мере творчество. Есть виды самостоятельности, когда ученику достаточно воспроизвести то, что ему показал или о чем рассказал учитель, наиболее простой, низший уровень – второй уровень самостоятельности, - когда известное, хорошо знакомое, освоенное ученик применяет в других ситуациях, отличных от обычных в иной обстановке; третий (высший) заключается в том, что на основе знаний, прежнего опыта ученик находит иные способы выполнения задания, придумывает другие средства, приводящие в конечном счете к той же цели. Ученик должен сам подобрать средства, спланировать тренировки, обеспечить себе соответствующие условия, самостоятельно контролировать свое состояние, нагрузку, изменение подготовленности на каждом занятии и через определенные им самим промежутки времени анализировать свою деятельность. При выполнении комплексов на самостоятельных занятиях школьники должны строить занятия по следующей схеме. В начале занятий общие развивающие упражнения типа разминки, движение рук с постепенным увеличением амплитуды, наклоны и круговые движения туловища, приседание и поочередные взмахи ногами вперед, в стороны, назад, медленный бег или подскоки на месте, ходьба на месте. Каждое упражнение разминки выполняется 6-8 раз. В основной части очередность: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости. В конце занятий следует выполнять упражнения от напряженной деятельности к спокойному состоянию. Нужно рекомендовать им заниматься не реже двух раз в неделю. Продолжительность не более полутора – двух часов. Общие для всех учащихся упражнения выполняются ежедневно, включая их в зарядку, в физкультурные паузы между приготовлением домашних заданий по другим предметам, в самостоятельные тренировочные занятия. Индивидуальные упражнения направлены, как правило, на подготовку к сдаче учебных нормативов, на ликвидацию отставания в развитии двигательных качеств. Эффективность выполнения задания значительно повышается при коллективных занятиях. В этом случае увеличивается эмоциональность занятий, особенно коллективные занятия, благотворно влияют на стеснительных, не уверенных в себе учащихся, которым самим трудно регулярно тренироваться. Нельзя оставлять без внимания и такое благоприятное для самостоятельных занятий время, как летние каникулы. Практика показывает, что если учащиеся пассивно проводят свой летний отдых, у них, несмотря на увеличение роста, веса, существенно снижаются результаты, отражающие их подготовленность. Поэтому очень важно убедить ребят в необходимости для них летних занятий. Одним из ведущих дидактических принципов является постепенность в повышении нагрузок и регулярность их выполнения. При чрезмерной нагрузке не произойдет роста тренированности, а будет накапливаться утомление. Это состояние можно определить по субъективным показателям. При утомлении отмечается чувство усталости, снижается работоспособность, ухудшается качество выполнения движения. Для того чтобы предотвратить отрицательное влияние самостоятельных занятий, надо использовать методы самоконтроля. САМОКОНТРОЛЬ – это систематическое, самостоятельное наблюдение школьника за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленностью. Важно объяснить значение самоконтроля при самостоятельных занятиях учащихся физическими упражнениями и родителям, заинтересовать их, привлечь к этому важному средству воспитания целеустремленности и трудолюбия, ответственного отношения к своему здоровью. Субъективные показатели самоконтроля – это настроение, сон, аппетит, а объективные – частота сердечных сокращений, динамика массы тела, силы кисти. Учет содержания нагрузки и режима дня занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранить отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому школьнику убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья. Без самостоятельной работы нереально подготовить учащегося, владеющего специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма, ведению здорового образа жизни! Необходимо формировать культуру здоровья через получение специальных знаний о себе и возможностях своего организма под воздействием нагрузок и, что очень важно, воспитание личной ответственности за собственное здоровье.