**Пургин Алексей Владимирович**

г. Кострома, МБОУ города Костромы СОШ №29

alexei.purgin1980@yandex.ru

**Ученический time management «У меня на всё есть время». Формирование способности учащегося к самоорганизации и поиску временных ресурсов**

**«** Время летит — это плохая новость. Хорошая новость — вы пилот своего времени »

Майкл Альтшулер

Что такое тайм менеджмент? Управление временем. Направление тренингов, которое перешло из бизнеса в обыденную жизнь, став залогом успешности человека в современных условиях жизни. Главный навык, который человек должен в себе развить в ходе подобных занятий - это способность разбираться, что для него на данный момент является главным, а что второстепенным.

Специалисты выделяют несколько основных правил в вопросах управления временем. Основное правило- постановка цели. Второе правило – расстановка приоритетов. Третье- планирование.

Необходимо отметить, что подобная практика может быть использована во всех областях жизни, в том числе в вопросах спорта, а так же физической культуры. Обращать на это внимание стоит уже в школьном возрасте. Опираясь на основные правила тайм менеджмента можно не только грамотно выстроить учебный процесс на уроках физической культуры, но и передать через освоение упражнений и двигательных действий ученикам определённые навыки, позволяющие сформировать бережное отношение к личному времени. В условиях ограниченного временного ресурса урока необходимо помочь ученику увидеть то рациональное зерно, которое позволит ему освоить необходимый двигательный навык и применить его на практике в бедующем.

При планировании и осуществлении учебного процесс, опираясь на принципы тайм менеджмента и соотнося их с основными требованиями, предъявляемыми ФГОС, учитель может использовать в своей деятельности следующие рекомендации.

На этапе постановки цели необходимо понять возможности учеников, условия в которых проходит занятие, оценить преподавателю собственные возможности. Постараться выявить трудности, которые могут возникнуть при достижении цели. Спрогнозировать конечный результат.

Есть разные методы постановки целей. Но все методы имеют общий алгоритм:

1. Цель должна быть максимально конкретной с понятным конечным результатом.
2. Необходимость достижения цели должна быть обоснованной. Зачем это нужно и что это даст учебному процессу?
3. Цель должна быть реальной и понятен механизм ее достижения.
4. Необходимо четко определить границы времени, за которые цель должна быть достигнута. [2]

Умение расставлять приоритеты при проведении уроков физической культуры является залогом правильного освоения упражнений в короткие сроки. Особенно это актуально в том случае, когда преподаватель, уже обладая определённым опытом работы, старается применить весь арсенал подводящих упражнений при освоении двигательных навыков.

На этапе планирования следует руководствоваться теми требованиями, которые предъявляются к составлению плана конспекта урока, учитывая приоритеты и критерии, сформировавшиеся во время постановки цели.

Этап реализации поставленных целей и задач будет подразумевать проведение урока с учётом на практике, всех аспектов предусмотренных теорией и методикой физического воспитания и других смежных дисциплин. Предельное внимание необходимо уделить общей и моторной плотности. Их соотношение будет зависеть от поставленных целей и условий проведения.

Если урок чётко спланирован, логически выстроен, эмоционально наполнен и, подобное, ответственное отношение учителя к своему предмету прослеживается на протяжении всего процесса обучения ученика в школе, можно предположить, что данные качества будут проецироваться и на них. В данном случае стоит вспомнить восточную мудрость: «Ученик проекция (тень) своего учителя». Основным принципом в работе тогда становится аксиома «Вижу многое, запоминаю главное и следую ему». Воспитанники вырабатывают личную дисциплину, развивают морально-волевые качества, личный рационализаторский подход, а это, в свою очередь, составляет базу в вопросах управления временем.

Важное место занимают комментарии учителя к двигательным действиям. Он должен уметь показать, к чему подводит данное упражнение и каков будет конечный результат, как можно применить это упражнение или двигательный навык на практике, в повседневной жизни, в том числе и в вопросах личного тайм менеджмента ученика. Пропагандируя здоровый образ жизни и влияние в целом на организм физической нагрузки, стоит отметить, что это в последующей жизни позволит увеличить общую трудоспособность и производительность, что положительно скажется на благосостоянии человека и его семьи.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что если учитель не обладает способностью спланировать своё время, то эти качества будет очень сложно привить учащимся. Нужно всегда стремиться быть профессионалом высшего уровня, сохраняя способность показать окружающим Мир через призму своего предмета.

Литература

1.Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.

2. <https://zazama.ru/tajm-menedzhment/osnovnye-pravila-tajm-menedzhmenta.html>