

Николаева Елена Германовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Тат.Челнинская основная общеобразовательная школа»

Республика Татарстан, Менделеевский район

**ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ОДНА ИЗ
ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАЩИХСЯ**

В нашей стране неуклонно расширяется сеть спортивных сооружений, увеличивается количество квалифицированных специалистов, всевозрастающими темпами идет подготовка общественных кадров (тренеров и инструкторов-общественников, общественных судей). Однако вовлечение учащихся только в специально организованные секции, группы недостаточно для охвата абсолютного большинства школьников систематическими занятиями физическими упражнениями. Известно, что дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал. Снижение двигательной активности в сочетании с нерациональным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела, ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности. Чтобы повлиять на уровень двигательной активности школьников одним из простейших и эффективных выходов из создавшегося положения является обучение школьников самостоятельным занятиям. В данном случае дети могут самостоятельно выбирать время и продолжительность занятий, форму их организации, использовать упражнения, соответствующие их интересам. Целью самостоятельных занятий физической культурой является овладение знаниями, умениями, навыками организации и проведения занятий для улучшения



здоровья, ведения здорового образа жизни. Поэтому большое значение приобретает обучение учащихся умению заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Этим и обусловлено выделение в программе по физической культуре раздела “ Навыки и умения самостоятельных занятий ”, способствующего активизации работы по внедрению физической культуры и спорта в быт школьников, повышению двигательной активности учащихся.

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: воспитания у школьников устойчивого интереса к физической культуре, формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению занятий физической культурой в режим дня. Первой ступенью на этом пути является заинтересовывание ребят. Младших школьников мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии. Для них главное – получать сиюминутное получение удовольствия. Уже с младшего школьного возраста учащиеся должны получать определенные задания для самостоятельных занятий, начиная с введения в режим дня утренней гимнастики, физкультпауз и физкультминуток во время приготовления уроков. От класса к классу к учащимся должны предъявляться всевозрастающие требования в отношении умения самостоятельно выполнять, подбирать, контролировать, оценивать свои действия.

Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкого инструктирования школьников о цели и задачах самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самоотренировок. С первых же занятий нужно требовать от учащихся соблюдения дозировки времени и нагрузки. Обязательным компонентом обучения является



систематическая проверка даваемых школьникам заданий и выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Без этого невозможно эффективно заниматься самостоятельно. Как и любая другая деятельность, связанная с обучением и воспитанием, обучение навыкам и умениям самостоятельных занятий требует индивидуального подхода к учащимся в процессе организации самостоятельной работы. Она должна заключаться, прежде всего, в помощи со стороны, причем ребята послабее должны получать большую помощь. Прежде всего, у школьников надо пробудить интерес к самому процессу занятий физкультурой. Поэтому уроки следует проводить так, чтобы они оставляли в сознании подростков глубокий след, приносили удовлетворение и были эмоционально притягательными.

В соответствии с «Положением о физическом воспитании в общеобразовательной школе» одним из важных средств решения задач физического воспитания являются домашние задания. При правильной организации домашние задания являются одним из способов приобщения ребят к систематическим занятиям физическими упражнениями и внедрения физической культуры в быт учащихся.

Главная задача домашних заданий – укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности. Упражнения, которые предназначаются для выполнения в домашних условиях, должны быть знакомы школьникам, несложны по координации. Один из важнейших принципов – индивидуализация домашних заданий, хотя задания на дом могут быть и общими для всего класса или групповыми, например: успевающим и отстающим ученикам, девочкам и мальчикам. Учителю нужно внимательно относиться к вопросам дозировки домашних заданий. Особое внимание обращать на учащихся, перенесших заболевания. В соответствии с



заклЮчениями врача следует временно освободить от выполнения домашних заданий.

Методика сообщения домашних заданий должна быть направлена на то, чтобы учащиеся имели четкое представление о содержании задаваемых на дом упражнений, дозировке, условиях, обеспечивающих безопасность их выполнения, знали, как контролировать и оценивать предлагаемые упражнения с точки зрения соблюдения правильной техники, в какой последовательности повторять. Для достижения этой цели учитель должен придерживаться следующих рекомендаций: если упражнения домашних заданий сравнительно несложные, можно ограничиться объяснением и показом. В том случае, когда упражнения более сложные, желательно заранее подготовить карточки с описанием на дом, а при наличии учебного пособия сослаться на соответствующую страницу и номер задания. Предлагать учащимся домашние задания можно в зависимости от сложности, конкретного содержания урока, возраста и т. п. в любой части урока. Условно домашние задания можно разбить на две группы. Первая группа – это упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности школьников, для развития основных мышечных групп. Вторая группа является подводящими, подготовительными к определенному двигательному навыку. Например, комплексы утренней гимнастики целесообразнее задавать в водной части урока; упражнения связанные с развитием двигательных навыков, качеств в основной части, когда ученики работают над развитием этих качеств. Упражнения, направленные на овладение техникой двигательных навыков, можно задавать и в заключительной части, тогда это будет также способствовать и сосредоточению внимания ребят, постепенному снижению нагрузки, а также лучше запомнятся школьникам. Давая задания на дом, необходимо указывать сроки их проверки.



Проверка домашних заданий - это существенный и действующий “канал”, связывающий домашнюю работу и работу на уроке, помогающий объединить их в единый учебно-воспитательный процесс. В практике встречаются различные способы проверки домашних заданий:

- фронтальная проверка, так можно проверять несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы и упражнения 1 группы домашних заданий;
- выборочная проверка, когда проверяется выполнение домашних заданий отдельными учащимися, ее можно проводить по ходу урока, не останавливая учебного процесса, или специально обратить внимание всех ребят на ошибки и положительные стороны при выполнении упражнений домашних заданий отдельными учащимися;
- проверка в парах, при этом каждый ученик оценивает выполнение упражнения у своего товарища;
- коллективная проверка – выполнение домашнего задания одним из учащихся или каждым учеником оценивает весь класс;
- проверка домашних заданий ответственным за это школьником, например физоргом или старшим в отделении.

Контрольные выполнения упражнений 1 группы домашних заданий следует проводить один раз в месяц. Результаты испытаний, отражающие сдвиги в двигательной подготовленности ребят, желательно заносить в сводную таблицу, что, несомненно, будет активизировать работу по домашним заданиям.

В 1-6-х классах для контроля за выполнением домашних заданий необходимо привлекать родителей. Для чего на родительском собрании следует познакомить их с требованиями, предъявляемыми к самостоятельной работе их детей, рассказать, чем они могут им помочь, какие санитарно- гигиенические



условия и условия безопасности необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий. Следует проинформировать о том, что домашние задания лучше всего делать в перерывах между приготовлениями уроков по другим предметам. Домашние задания даются всем учащимся, начиная с 1 по 11-й класс. Особенно актуальны домашние задания на каникулы, которые проверяются уже на 2-3-х уроках после начала занятий, определяя исходный уровень подготовки каждого ученика. Затем перед каждым учеником ставится задача – повысить показатели двигательной подготовленности, не допустить снижения их уровня. Домашние задания не требуют много времени и места для их выполнения, они просты и не нуждаются в специальном оборудовании и инвентаре. В то же время они дают хорошие результаты для поддержания физической формы. Наблюдения за изменением результатов, показываемых учащимися при выполнении домашних заданий, школьники осуществляют сами, следя за динамикой роста своих показателей от класса к классу, сравнивают результаты. От учителя они получают консультации и рекомендации по любому интересующему их вопросу. При проверке выявляются не только результаты труда учащихся на уроках, но и плоды самостоятельной работы школьников при выполнении домашних заданий. Во время выставления текущих оценок учитывается не количество повторений того или иного упражнения, а прирост результата в сравнении с показанным результатом в предыдущем опросе - соревнованиях. Это позволяет всем без исключения учащимся, даже физически слабо развитым, получить хорошую оценку. Кроме того, выставление оценки за увеличение результата стимулирует ежедневные занятия тем или иным упражнением дома. Большинство учащихся дома совершенствуется в подтягивании, упражнениях со скакалкой, сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Результаты проверок домашних заданий показывают, что к концу учебного года уровень двигательной подготовленности учащихся значительно



увеличивается. Это способствует выполнению учебных контрольных нормативов и успешной сдаче выпускных экзаменов по предмету физическая культура. Широкое внедрение домашних заданий содействует выполнению задач, предусмотренных программой по физической культуре. Кроме того, при правильной организации домашние задания являются одним из способов приобщения ребят к систематическим занятиям физическими упражнениями и внедрения физической культуры в быт учащихся. Для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, и много пропустивших из-за болезни учащихся устанавливаются индивидуальные нормы. Школьники творчески применяют полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья на основе применения самостоятельных занятий.

