

Николаева Елена Германовна,

учитель физической культуры,

МБОУ «Тат. Челнинская ООШ»,

Менделеевский район, Республика Татарстан

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

В статье изложены рекомендации по организации и планированию самостоятельных занятий учащихся по физической культуре в домашних условиях, систематизирована методика домашних занятий в соответствии с программой по физической культуре для общеобразовательных школ. Приведены примерные упражнения для выполнения в домашних условиях.

Ключевые слова: укрепление здоровья школьников; повышение двигательной активности школьников; физическая культура в общеобразовательных школах; задания по физической культуре для самостоятельных занятий.

Elena G. Nikolaeva,

Physical education teacher,

MBEI «Tat. Chelny Secondary school»,

Mendeleyevsky District, the Republic of Tatarstan, Russia

**PHYSICAL CULTURE HOMEWORK –
ONE OF SELF-TUITION FORMS OF ACTIVITY
TO PRESERVE AND STRENGTHEN HEALTH, IMPROVE PHYSICAL
FITNESS AND ENHANCE STUDENTS' ATHLETIC PERFORMANCE**

The article presents recommendations for arranging and planning students' self-tuition activity in physical culture at home, methods of home classes are systematized in accordance with the program of physical culture for secondary schools. Examples of exercises to be performed at home are presented in the article.

Keywords: strengthening of pupils' health; increase of pupils' motor activity; physical culture in secondary schools; physical culture tasks for self-tuition.

В настоящее время в России неуклонно расширяется сеть спортивных сооружений, количество квалифицированных специалистов увеличивается, подготовка общественных кадров (тренеров и инструкторов-общественников, общественных судей) идет всевозрастающими темпами. Но в последнее время вовлечение учащихся проходит только в специально организованные секции, группы, что недостаточно для охвата абсолютного большинства школьников систематическими занятиями и физическими упражнениями. Принято считать, что дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал. К появлению избыточной массы тела, ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности приводит снижение двигательной активности в сочетании с нерациональным образом жизни. Одним из простейших и эффективных выходов из создавшегося положения, способствующим повлиять на уровень двигательной активности школьников, является обучение школьников самостоятельным занятиям. В этом случае дети могут самостоятельно выбирать время и продолжительность занятий, форму их организации, использовать упражнения, соответствующие их интересам. Целью самостоятельных занятий физической культурой становится овладение знаниями, умениями, навыками организации и проведения занятий для улучшения здоровья, культуры здорового образа жизни. Обучение учащихся умению заниматься физическими упражнениями самостоятельно приобретает огромное значение. Этим самым 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.

Формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании – одна из основных задач физического воспитания в школе. Для того чтобы достичь цели, нужно решить ряд промежуточных задач: воспитание у школьников устойчивого интереса к физической культуре,

формирование у них навыков и умений самостоятельных занятий, внедрение занятий физической культурой в режим дня.

На этом пути первой ступенью является мотивация ребят. Младших школьников почти не волнует, как же отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии. Главное для них – получить сиюминутное удовольствие. Уже с младшего школьного возраста обучающиеся должны получать определенные задания для самостоятельных занятий, начиная с введения утренней гимнастики, физкультурных пауз и физкультминуток во время приготовления уроков в режим дня. В соответствии с возрастом к обучающимся должны предъявляться требования в умении самостоятельно подбирать, выполнять контролировать и оценивать свои действия.

Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкого инструктажа школьников о целях и задачах самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок. С самых первых же занятий нужно требовать от учащихся соблюдать нагрузки и дозировку времени. Обязательным компонентом обучения является систематическая проверка предлагаемых школьникам заданий и выработка у детей самых простых приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Без этого эффективно заниматься самостоятельно невозможно. Как и любая другая деятельность, которая связана с обучением и воспитанием, обучение навыкам и умениям самостоятельных занятий требует индивидуального подхода к учащимся в процессе организации самостоятельной работы. Она заключается, прежде всего, в помощи со стороны, причем ребята, которые слабее, должны получать большую помощь. Прежде всего, надо пробудить интерес у школьников именно к самому процессу занятий физической культурой. Поэтому уроки следует проводить таким образом, чтобы они оставляли в сознании подростков глубокий след, приносили удовлетворение и были эмоционально насыщенными.

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 [3].

Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности – главная задача домашних заданий. Упражнения, предназначенные для выполнения в домашних условиях, школьникам должны быть знакомы, должны быть несложными по координации. Один из важнейших принципов – индивидуализация домашних заданий, ведь задания на дом могут быть как общими для всего класса, так и групповыми, например: успевающим и отстающим ученикам, девочкам и мальчикам. Педагогу очень важно внимательно отнестись к вопросам дозировки домашних заданий. Особое внимание необходимо обращать на учеников, которые перенесли заболевания. В соответствии с заключениями врача следует временно освобождать от выполнения домашних заданий.

Методика сообщения домашних заданий должна быть направлена на четкое представление детьми содержания задаваемых на дом упражнений, дозировки, условий, обеспечивающих безопасность их выполнения, как контролировать и оценивать предлагаемые упражнения с точки зрения соблюдения правильной техники, в какой последовательности повторять. Для достижения данной цели учитель должен придерживаться следующих рекомендаций: если упражнения домашних заданий сравнительно несложные, можно ограничиться объяснением и показом. В том случае, когда упражнения более сложные, предпочтительнее заранее подготовить карточки с описанием заданий на дом, а при наличии учебного пособия сослаться на соответствующую страницу и номер задания. В зависимости от сложности, конкретного содержания урока, возраста и т.п., в любой части урока можно предлагать учащимся домашние задания. Домашние задания можно условно разбить на две группы. В первую группу входят упражнения для развития основных мышечных групп, которые направлены на повышение уровня

физической подготовленности школьников. Во второй группе – упражнения подводящие, подготовительные к определенному двигательному навыку. Например, комплексы утренней гимнастики целесообразнее задавать во вводной части урока; упражнения, которые связаны 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 способствовать и сосредоточению внимания ребят, постепенному снижению нагрузки, а также лучше запомнятся школьникам [2]. Предлагая задания на дом, нужно указывать сроки их проверки.

Проверка домашних заданий – это существенный и действующий «канал», который связывает домашнюю работу и работу на уроке и помогает объединить их в единый учебно-воспитательный процесс [1].

В практике встречаются различные способы проверки домашних заданий:

- фронтальная проверка, при которой можно проверять несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы и упражнения 1-ой группы домашних заданий;

- выборочная проверка, когда проверяется выполнение домашних заданий отдельными учащимися. Её 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. Каждый ученик при этом оценивает выполнение упражнения у своего товарища;

- коллективная проверка. В данном случае 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 первой группы домашних заданий следует проводить один раз в месяц. Желательно заносить в сводную таблицу

результаты испытаний, отражающие динамику в двигательной подготовленности ребят, что, несомненно, будет активизировать работу над домашними заданиями.

В 1-6-х классах для контроля выполнения домашних заданий необходимо привлекать родителей. Для этого на родительском собрании следует познакомить родителей с требованиями, которые предъявляются к самостоятельной работе их детей, рассказать, чем они могут помочь им, какие санитарно-гигиенические условия и условия безопасности необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий. Следует проинформировать о том, что лучше всего домашние задания делать в перерывах между приготовлениями уроков. Задания для домашней работы даются всем учащимся, начиная с 1 и по 9-й класс. Особенно актуальны домашние задания на каникулы, проверяемые на 2-3-х уроках после начала занятий определяющие 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, в специальном оборудовании и инвентаре не нуждаются. В то же время они дают хорошие результаты для поддержания физической формы. Наблюдения за изменением результатов, которые показали учащиеся при выполнении домашних заданий, школьники осуществляют сами, следя за динамикой роста своих показателей от класса к классу, сравнивают результаты. От педагога 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, но прирост результата в сравнении с показанным результатом в предыдущем опросе или на соревнованиях. Данная работа позволяет всем без исключения учащимся, даже физически слабо развитым, получить хорошую оценку. Кроме того, выставление оценки

улучшенного 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, которые предусмотрены программой по предмету «Физическая культура». 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 учащихся, много пропустивших из-за болезни, устанавливаются индивидуальные нормы.

При проведении самостоятельных занятий школьники творчески применяют полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и состояния здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Иванов А.Н. О проверке домашнего задания // Физическая культура в школе. – 1989. – № 11. – С. 32.*
- 2. Долотина О.П. Домашние задания должны быть интересными // Физическая культура в школе. – 1989. – № 6. – С. 23.*
- 3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 4-е изд. – Москва: Просвещение, 2007.*