

Обучение школьников самостоятельным занятиям.

Одна из важнейших задач урока – обучение школьников умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Для этого в ходе урока учителю следует находить возможность для акцентирования внимания учеников на особенностях самостоятельного выполнения упражнений и их влиянии на различные системы организма. Учитель рассказывает о том, насколько эффективны те или иные упражнения содействуют повышению физической подготовленности, какие качества они развивают, какую дозировку можно допускать при их выполнении. Среди этих упражнений могут быть прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции; из элементов баскетбола – ведение мяча, броски в корзину с разных точек. Можно выполнять также доступные для самостоятельного выполнения элементы волейбола, футбола, ручного мяча. Целесообразно рекомендовать учащимся самостоятельно совершенствоваться в освоении способов бега на лыжах, коньках. Среди видов самостоятельных занятий большое значение имеют такие упражнения на развитие мышечной силы, выносливости, прыгучести, гибкости. Учитель рассказывает также о правилах выбора инвентаря, о подготовке мест занятий, о самоконтроле, страховке и самостраховке.

Умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями успешно реализуется при правильной постановке задач, выборе упражнений, их планировании, организации места занятия, выполнении упражнений, их контроле и оценке результатов.

Выполнение домашних заданий – одно из важных условий повышения объема двигательной активности учащихся, улучшение их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт. Домашние задания – это логическое продолжение учебной работы. С помощью домашних заданий во многом может решена проблема воспитания у школьников привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

Домашние задания по физической культуре должны стать отправным пунктом воспитания у школьников умения заботиться о своем здоровье. Внедрять домашние задания следует уже с 1 класса. Для учеников начальных классов – это комплексы общеразвивающих упражнений имитационного характера и упражнения, направленные на развитие физических качеств (прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места, метание мяча).

Для учащихся 1-3 классов упражнения для домашних заданий должны быть несложные по координации и уже освоенные учениками. Их выполнение не должно быть связано с громоздким оборудованием и инвентарем.

Для учащихся 4-6 классов в качестве домашних заданий используют комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, развивающих силу, гибкость, ловкость, выносливость, прыгучесть.

Тот же принцип – развитие основных двигательных качеств – составляет основу системы домашних заданий для школьников 7-8 классов. При подборе средств для домашних заданий учащимся 8-9 классов используют дифференцированный и индивидуальный подходы. Для девушек старших классов рекомендуют упражнения, способствующие поддержанию правильной красивой осанки, – это упражнения художественной и ритмической гимнастики, танцевальные упражнения. Для юношей – комплексы упражнений для развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, а также подготовительные и подводящие упражнения с целью освоения конкретного материала учебной программы. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимо выполнять ежедневно в течение достаточно продолжительного срока в соответствии с проходимым разделом программы. Педагог дает задания учащимся в соответствии с их физической подготовленностью. Каждый занимающийся может получить индивидуальное задание. Учитель указывает сроки проверки. Обычно домашние задания проверяют 1 раз в месяц.

Учащиеся должны иметь четкое представление о содержании задаваемых на дом упражнений, дозировке, условиях, обеспечивающих безопасность их выполнения. Им следует объяснить, как контролировать и оценивать предлагаемые результаты с точки зрения соблюдения правильной техники, в какой последовательности повторять упражнения, как рационально организовывать места занятий.

Работу по внедрению домашних заданий учителю лучше начать с проведения беседы с родителями о значении и необходимости регулярных занятий физическими упражнениями. Преподаватель рассказывает им о форме контроля за выполнением домашних заданий, в частности о ведении специальной тетради, где школьник записывает задания, а учитель ставит оценку.

Используются различные способы проверки домашних заданий. Применяя фронтальный способ, можно проверить несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы. При выборочной

проверке – выполнение домашних заданий отдельными учащимися. Одна из форм проверки домашних заданий – соревнования по общей физической подготовке.

В 4 – 6 классах для контроля за выполнением домашних заданий необходимо привлекать родителей. Их знакомят с требованиями, предъявляемыми к самостоятельной работе их детей, санитарно-гигиеническими условиями и условиями безопасности. Судя по опыту передовых учителей, широко использующих в своей практике домашние задания, значительно облегчает работу ведение учащимися дневников самоконтроля.