

## **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**А.Ю. Шепелевич**, 3 курс

Научный руководитель – **А.Н. Яковлев**, к.п.н., доцент

**Полесский государственный университет**

**Введение.** В работе представлены особенности организации домашних заданий по физической культуре, способствующие формированию у школьников потребности в личном физическом совершенствовании. На основе изучения и анализа литературных источников, пришли к выводу, что систематическое, целенаправленное выполнение домашних заданий эффективно сказывается на состоянии здоровья школьников, их физическом развитии, двигательной подготовленности, физической и умственной работоспособности.

Острая необходимость в организации самостоятельной физической деятельности продиктованы тем, что в современной школе у школьников наблюдаются признаки малого по объёму двигательного режима, и соответственно снижены адаптивные способности. Причиной, которого является недостаточное количество уроков физической культуры, большая наполняемость классов, отсутствие мест занятий, оборудования, инвентаря, недостаточный интерес детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, малый объём знаний о здоровом образе жизни. В настоя-

щее время сокращаются возможности детей для занятий физической культурой и спортом т.к. спортивные секции в основном работают на коммерческой основе, уровень оплаты, в которых недоступен отдельным категориям семей, имеющих детей.

Неудовлетворённая потребность в двигательной активности, отрицательно влияют на гармоническое физическое развитие, двигательную подготовленность школьников [3, 5].

**Цель работы** – обзор результатов научных исследований, посвященных оценке особенностей эффективного использования домашних заданий в системе физического воспитания.

**Материалы и методы.** Проведен анализ международной литературы в базах данных PubMed, Medline, Google. Целью запросов были методики организации домашних заданий по физической культуре.

Все домашние задания, которые учитель предлагает учащемуся, должны отвечать следующим требованиям:

- 1) задания должны быть в меру трудными, чтобы учащиеся прилагали определенные усилия при их выполнении, но не превышать возможности детей данного возраста;
- 2) подбирать упражнения и задания следует с учетом выполнения их в домашних условиях;
- 3) комплексы упражнений должны быть строго индивидуальны и учитывать уровень подготовленности учащегося;
- 4) задания и комплексы упражнений должны быть хорошо освоены учащимися на уроках физической культуры для того, чтобы школьники могли правильно выполнять их дома;
- 5) все задания должны систематически проверяться, оцениваться и пропагандироваться среди учащихся;
- 6) в задания по развитию двигательных качеств в течение года необходимо включать упражнения, направленные на их комплексное развитие, с учетом недостаточно развитых качеств;
- 7) периодически комплексы упражнений должны меняться, корректироваться с целью более качественного воздействия на развитие определенных двигательных качеств.

Наряду с методическим обеспечением домашних заданий, важно вести просветительскую и воспитательную работу с учениками. Только при этом можно выработать у детей потребность в занятиях физическими упражнениями [1,2].

Задания на дом способствуют прочному усвоению пройденного материала, содействуют воспитанию у учащихся привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и положительно влияют на их здоровье и физическое развитие [4].

**Выводы.** С целью повышения адаптивных способностей детей урок физической культуры должен иметь ярко выраженную инструктивную направленность на организацию самостоятельной учебной деятельности учащихся. Преподаватель формирует навыки самостоятельной деятельности учеников. Он определяет цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы и средства, в результате этого у школьников формируются умения, навыки самостоятельного выполнения физических упражнений через приобретённую сумму знаний. Одним из условий, способствующих популяризации домашних заданий по физической культуре, является методика их проведения и оценки. Учащиеся будут выполнять домашние задания по физической культуре только в том случае, если будут уверены, что учитель обязательно оценит их работу.

#### **Список использованных источников**

1. Атаев, А.К. Для самостоятельных занятий физическими упражнениями / А.К. Атаев // ФК в школе. – 2001. - №12. – 64 с.
2. Бег и здоровый образ жизни / Под ред. Ю.П. Морокина // ФК в школе. – 1994. - №4. – 64 с.
3. Бурцев, В.И. Сквозные домашние задания / В.И. Бурцев // ФК в школе. – 2000. - №7. – 80 с.
4. Глазырина, Л.Д. На пути к физическому совершенству / Л.Д. Глазырина. - Минск: Полымя, 1987. -148 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры. – М.: ФиС, 2001. - 472 с.