
THEORETICAL HOMEWORK FOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE

Vorobjeva V.G.

St. Petersburg State University

Article info

Article history:

Received 27 June 2016

Revised 5 July 2016

Accepted 12 July 2016

Available online 21 July
2016

Keywords:

**homework, providing
knowledge of physical
culture**

Abstract

Now there is a problem of increase of level of theoretical readiness of seniors at school on discipline "Physical culture". Relevant is the study of the formation process of knowledge on the subject "Physical culture" among high school students with the use of homework. The article reveals the understanding of the theoretical home jobs for physical culture at school. Discusses some methodological aspects of formation of knowledge of high school students on the subject "Physical culture" with the use of homework.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Воробьева Валентина Григорьевна

СПбГУ

АННОТАЦИЯ

В настоящее время существует проблема повышения уровня теоретической подготовленности старшеклассников в школе по дисциплине «Физическая культура». Актуальным является вопрос изучения процесса формирования знаний по предмету «Физическая культура» у учащихся старших классов с применением домашних заданий. В статье раскрывается понимание теоретических домашних задания по физической культуре

в школе. Рассматриваются некоторые методические аспекты формирования знаний старшеклассников по предмету «Физическая культура» с применением домашних заданий.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: домашние задания, формирование знаний по физической культуре

1. ВВЕДЕНИЕ

Современная школа пребывает в состоянии перманентных изменений. Новые стандарты, программы развития образования, системы оценивания и контроля достижений учащихся, формы организации взаимодействия «учитель - ученик». Пересматриваются объемы и значение разных видов образовательной деятельности.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (2012 г.) [2] нацеливает на формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы (п.3.), ориентирован на становление таких личностных характеристик выпускника, как активное и целенаправленное познание мира, мотивированность на образование и самообразование в течение всей своей жизни (п.5.), самостоятельное проектирование обучающимися образовательной деятельности и эффективной самостоятельной работы (п.21.).

Роль школы - научить учиться. Данные положения обращают учителей физической культуры к необходимости решения проблемы организации самостоятельной работы учащихся.

2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В настоящее время в теории и методике обучения физической культуре сложилось противоречие между необходимостью повышения уровня

теоретической подготовленности учащихся старших классов по физической

культуре, способствующей формированию устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, повышению уровня физической подготовленности, укреплению здоровья и, с другой стороны, отсутствием разработок с применением домашних заданий по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура».

Особенно важно знание основ теории физической культуры для учащихся старших классов, потенциально имеющих право сдавать экзамен по физической культуре (практический и теоретический разделы), а также выступающих на предметной олимпиаде по физической культуре, для успешной сдачи профильного вступительного экзамена в институты и на факультеты физической культуры.

Методика предъявления и проверки домашних заданий по физической культуре достаточно отработана поколениями успешных учителей физической культуры. Однако, когда речь идет о предмете «Физическая культура», в организации домашних заданий акцент делается на таких, которые способствуют формированию двигательных умений и навыков, применению их в различных условиях. Действительно, заданные на дом упражнения развивают физические качества учащихся, повышают работоспособность, укрепляют здоровье. Но данные виды заданий важно совмещать с теоретическими заданиями, суть которых

будет заключаться, например, в подборе оптимальных упражнений на формирование какого-либо двигательного качества или умения, объяснение возможных ошибок при выполнении упражнения, определение способов предупреждения этих ошибок, подбор подводящих упражнений, продумывание возможных способов применения двигательных умений и навыков в жизни (например, для организации досуга) и пр.

Знания по теории занятия спортом позволяют контролировать физическую нагрузку в соответствии со своей тренированностью и медико-биологическими показателями, безопасно выполнять физические упражнения, способствуют заинтересованному и осмысленному занятию физическими упражнениями, различными видами спорта.

Становится очевидным тот факт, что теоретические и практические знания в физической культуре тесно взаимосвязаны, поскольку приобщение к активной самостоятельной физкультурной деятельности оказывается невозможным без усвоения теоретических, инструктивно-методических знаний и умений, без овладения способами самовоспитания и физического самосовершенствования.

На основе вышеизложенного можно сформулировать цель теоретических домашних заданий по физической культуре – формирование и углубление знаний по физической культуре как основы формирования практических двигательных умений и навыков, а также навыков самосовершенствования и формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом; раскрытие потенциала знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

для жизнедеятельности современного человека.

Мы считаем возможным выделить несколько функций теоретических домашних заданий по физической культуре: закрепление, углубление и систематизация теоретических знаний; способствование формированию качественных двигательных умений и навыков; применение знаний в стандартных и творческих условиях физкультурной, оздоровительной, спортивной, досуговой и профессиональной деятельности; подготовка к усвоению нового учебного материала по дисциплине «Физическая культура».

Необходимо констатировать, что на каком бы высоком уровне не проводились уроки физической культуры, на них имеет место концентрированное запоминание, задействование оперативной памяти.

Домашняя работа позволяет осуществить повторение и закрепление учебного материала, перевести его в долговременную память.

Содержание, характер, функции домашнего задания нельзя рассматривать в отрыве от содержания, характера и методов ведения урока.

Одно из основных требований к содержанию домашних заданий по физической культуре заключается в тесной логической связи домашней работы с урочным планированием. По сути, домашние задания должны быть по своему содержанию логическим продолжением прошедшего урока, служить базой для подготовки следующего.

Для того чтобы домашние задания были эффективным средством физкультурного образования школьников, учителю физической культуры необходимо определить в каких формах они будут проводиться и каким

способам контроля за их выполнением будет отдано предпочтение. Домашние задания не должны быть однообразными и шаблонными. В процессе обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. В этом отношении немаловажное значение имеет требование дифференциации, индивидуализации домашних заданий. Давая домашнее задание, учителю необходимо проводить инструктаж по его выполнению. Однако необходимые разъяснения должны оставлять ученику возможность творчества в решении вопросов, задач, возбуждая интерес к заданию.

Так, например, формами выполнения теоретических домашних заданий по физической культуре в старших классах могут быть:

1. Проекты-доклады на различную тематику, например: «Идеалы олимпизма: вчера, сегодня, завтра», «История олимпийского и физкультурного движения в России», «Гигиена занятий физическими упражнениями: 10 антиправил», «Личная гигиена, закаливание, водные процедуры в жизни настоящего мужчины (настоящей женщины)», «Как организовать питание и двигательный режим школьников, чтобы остались силы на компьютер», «Вредные привычки в истории России», «Физическая культура в помощь инклюзивному образованию», «Врачебный контроль за занимающимися физической культурой», «Влияние физических упражнений и питания на телосложение: мифы и реалии», «Эстетика и спорт (физкультура)», «Я - гражданин! Или как физическая культура помогает стать полезным своей стране», «Почему случаются травмы, или Разминка и её значение», «Возвращаемся на улицу: про занятия физкультурой на свежем воздухе», «Повышение работоспособности средствами физической культуры»,

«Реакция организма на запредельные физические нагрузки», «Оказание первой помощи при спортивных травмах», «Что такое «двигательные качества» и зачем они нужны воину (менеджеру, спортсмену, мужчине, женщине)», «Значение физических упражнений для поддержания красоты (силы, выносливости, работоспособности)», «Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале», «Причины травмоопасности на уроках физкультуры (самостоятельных занятиях, тренировках)» и др.

2. Проекты-разработки и исследовательские проекты: «Программа самостоятельных занятий с преимущественным развитием выносливости и силы (скоростно-силовых качеств и гибкости)», «Самостоятельные тренировки по избранным направлениям спортивно-физкультурной деятельности: особенности планирования, организации и проведения», «Проект тренировочного микроцикла по избранному виду спорта», «Проведение тематической вводно-подготовительной части урока «Разминка черлидеров» («борцов сумо», «гимнастов)», «Честное судейство в соревнованиях по баскетболу (футболу, легкой атлетике волейболу, спортивной гимнастике, лыжным гонкам)», «Спортивный клуб микрорайона», «Программа развития дворового спорта (на примере вида спорта)» и др.

3. Презентации на темы: «Запоминаем жесты судей по волейболу (баскетболу, мини-футболу)», «Воздействие алкоголя (курения, наркотиков, допинга) на организм человека», «Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики (гимнастики, спортивных игр)», «Причины травм на уроках физкультуры», «Идеальный распорядок дня», «Сколько человеку нужно движения для здоровья»,

«Закаливающие процедуры: правила в схемах», «Оказание первой помощи при травмах», «Подводящие упражнения к ...», «Правила игры в волейбол (футбол, баскетбол, мини - фут-бол, русскую лапту)» и др.

4. Картотеки: «Игры для динамической паузы в начальных классах», «Подвижные игры для 5 - 6 классов», «Подвижные игры для 7 - 8 классов», «Пальчиковая гимнастика», «Дыхательная гимнастика», «Асаны йоги для начинающих» и пр.

5. Домашние задания в тестовой форме для повторения и закрепления теоретического материала по физической культуре или для подготовки к олимпиаде по физической культуре, экзамену по физической культуре.

6. Шпаргалки как краткие и схематичные ответы на теоретические вопросы экзамена по физической культуре (подготовленные по правилу «коротко и понятно, мало текста, больше схем»).

7. Плейлисты для проведения различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности с теоретическим обоснованием заявленных музыкальных композиций (для расслабления, растяжки, кардиотренировки и пр.)

Теоретические домашние задания по физической культуре должны включать в себя вопросы и задания, требующие от ученика умений сравнивать, анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, формулировать выводы, применять усвоенные знания в новых ситуациях.

Также необходимо, чтобы учащиеся старших классов имели представление о самоконтроле за качеством усвоения теоретического материала. Для достижения этого необходимо иметь представление о трех уровнях их усвоения:

1) уровень осознанного восприятия учебной информации и запоминания ее содержания (примитивный);

2) уровень усвоения знаний для обеспечения умения применять их в практической деятельности (базовый);

3) уровень применения самостоятельно полученных знаний в изменяющихся нестандартных условиях (творческий).

Третий уровень усвоения знаний обеспечивает старшекласнику возможность эффективной организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, создает условия для систематического самосовершенствования, формирования системы личностных, метапредметных и предметных компетенций.

Реализация такого подхода к практике самосовершенствования возможна только при условии овладения необходимыми знаниями на третьем уровне их усвоения и достаточно полного и разностороннего познания своих личностных, индивидуальных и физических возможностей собственного организма. Данное обстоятельство предполагает необходимость активной, целенаправленной деятельности в области самопознания [1, С.16-21].

Таким образом, для успешного применения теоретических домашних заданий по физической культуре можно выделить следующие методические рекомендации:

– задания для домашней работы по физической культуре должны носить мотивирующий характер, побуждать любознательность, исследовательскую пытливость, способствовать не просто закреплению знаний или их формированию, но развитию личностных и метапредметных компетенций;

– домашних задания должны быть разнообразными по форме исполнения, раскрывать для учащегося горизонты

практического применения данных знаний; данный подход раскрывает учащимся образовательный потенциал дисциплины «Физическая культура»;

– необходимо использовать дифференцированные домашние задания для закрепления материала, в целях развития самостоятельности, для развития индивидуальных способностей учащихся и их применения в интересах всего классного коллектива;

– планирование теоретических домашних заданий должно быть перспективным, опираться на зону ближайшего развития старшеклассника (Л.С. Выготский);

– домашние задания обязательно должны проверяться учителем, поскольку контроль и оценка домашнего задания – вместе с другими факторами учебного процесса

– являются мотивирующими и мобилизующими силы и способности ученика;

– разнообразие форм контроля за выполнением теоретических домашних заданий, а также учет при проведении контроля и оценке содержания, вида, цели задания и отношения учащегося к его выполнению, повышает практическую значимость данного вида домашних заданий.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, домашние задания по физической культуре должны способствовать успешному усвоению требований образовательной программы по предмету, включая разделы, на которые отводится наименьшее количество времени. При правильно поставленных задачах перед учащимися при выполнении домашних заданий, грамотно используемых формах, приемах их проведения, дифференцируемом контроле и самоконтроле, учащиеся успешно усваивают учебный материал,

развиваются и физически, и интеллектуально.

Внимательное отношение к теоретическим домашним заданиям по физической культуре способствует развитию умственных способностей у старшеклассников, позволяет более эффективно использовать средства физического воспитания в жизни и спортивной деятельности, содействует формированию самостоятельности, самообразовательной мотивированности. Полученные теоретические знания помогают не только выступать на олимпиадах и сдавать экзамены в школе, но и успешно поступать в вузы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» на профиль «Физическая культура».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронин, А.А. Домашние задания и система контроля (5–11 класс) [Текст] / А.А. Воронин // Физическая культура в школе. – 2008. – №3. – С. 16–21.

2. Приказ Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» [Электронный ресурс] // «Гарант»: информационно-правовой портал. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70188902/>.

