Слушали учителя физической культуре Карипова Айрата Идрисовича по теме «Роль домашних заданий в развитии мотивации к изучению физической культуры» Учитель отметил, что домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника. Айрат Идрисович показал предполагаемые результаты выполнения домашних заданий: формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и ЗОЖ в семьях учащихся; стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья; снижения уровня заболеваний среди учащихся; улучшение показателей физического развития.

Карипов А.И. раскрыл методику и приемы организации домашних заданий. Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако, чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания. Для самостоятельных домашних занятий учитель рекомендовал детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Домашние задания по физкультуре полезны всем школьникам, в том числе и тем, кто занимается в спортивных секциях, потому что они повышают качество выполнения программы физического воспитания по всем видам физической подготовки.

В домашние задания можно включать: упражнения для совершенствования техники движений (закрепления и совершенствования отдельных двигательных навыков и умений), для улучшения осанки, развития необходимых физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и др.).

Карипов А.И. показал, что при подборе домашних заданий следует отдать предпочтение оздоровительному бегу. Это средство в большей степени, чем любое другое упражнение, способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует массу тела, повышает работоспособность организма. В качестве домашних заданий, например, можно использовать различные силовые упражнения, выполняемые в положении упора лежа для мышц рук и лежа — для мышц туловища и брюшного пресса; различные виды приседаний (на полной стопе, носках и т.д.); упражнения на равновесие («ласточка» и др.); различные силовые упражнения с резиновым бинтом, эспандером, гантелями и использованием тренажерных устройств; прыжки через скакалку на одной и обеих ногах; упражнения на узкой опоре (на равновесие) и др.

По мнению учителя, вводить домашние задания в учебный процесс нужно постепенно. Вначале учащимся предлагают подготовить простейший комплекс утренней зарядки, физкультурной паузы, выучить упражнения со скакалкой или другим предметом, систематически проделывать ряд упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса и т.п. Имеет смысл введение в домашнее задание рекомендаций по недельному двигательному режиму.

Нецелесообразно давать какие-либо обширные устные или сложные письменные задания по физической культуре на дом, учитывая, что учащиеся достаточно загружены подобными заданиями по другим предметам. Вместе с тем школьники всегда должны иметь возможность получить дополнительную консультацию учителя по выполнению домашних заданий. Этому способствуют уголки физической культуры, в которых могут размещаться фотомонтажи; списки рекомендуемой литературы по вопросам физического воспитания, имеющейся в кабинете физкультуры или библиотеке; кинограммы выполнения отдельных упражнений; информация о методиках проведения занятий, их дозировке; необходимой спортивной экипировке и т.д.

Домашние задания по физкультуре могут задаваться только при условии, если учитель систематически уделяет внимание их проверке, наглядно показывает задаваемые упражнения, рекомендует нагрузку. Самое главное: все упражнения, которые даются для домашних заданий, проверяются на уроках, некоторые несколько раз за учебный год. И сразу становится ясно, как учащиеся выполняют дома заданные упражнения. Учитель обязательно должен поощрять хорошей оценкой даже слабого в физическом плане ученика, если у него виден прогресс в выполнении домашнего задания.