

ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ ЯК ПРОЦЕС АКТИВІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

Т.В. Долошко

*Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

У програмі з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл вказано, що держава зацікавлена в тому, щоб молоде покоління росло фізично розвиненим, здоровим, життєрадісним, готовим до захисту Батьківщини. Для вирішення цього важливого завдання необхідні щоденні заняття різними формами фізичної культури — на уроках, у позанавчальний час, у спортивних секціях.

Домашні завдання в школі як одна з форм організації навчального процесу склалася після постанови ЦК ВКП(б) від 25 липня 1931 року «Про початкову і середню школу». В результаті введення цієї форми позаурочних занять в практику оптимальними стали вважати завдання, які потребують ті ж види роботи, які виконувалися на уроці. У подальшому ряд вчених і методистів спробували дослідити і вдосконалити цю форму організації навчання (М.М. Молчанова, Є.С. Рубанський, Р.Г. Лемберг і ін.) Але, на жаль, і сьогодні домашні завдання частіше всього визначаються лише метою закріплення, доробки того, чого не встигли зробити на уроці. Між тим Н.К. Крупська в свій час підкреслювала, що «уроки додому мають велике значення. Вірно організовані, вони привчають до самостійної роботи, виховують почуття відповідальності, допомагають оволодівати знаннями, навичками». Тому з точки зору виховання волі, настирливості, працелюбства, пізнавальної самостійності та формування вміння самостійно добувати знання з різних джерел, роль домашніх завдань значно виросла.

Найбільший інтерес для вчителя відображає викладення питання про організацію домашньої роботи І.Ф. Харламовим [2]. Автор підкреслює, що проблема подальшого підвищення ефективності навчання може бути успішно вирішена тільки при умові, якщо висока якість урочних занять буде сполучатися і підкріплюватися добре організованою домашньою навчальною роботою.

Німецький психолог Герман Еббінгауз давав завдання заучувати 13 позбавлених будь-якого змісту слів і в подальшому їх не повторював. При контрольних перевірках виявилось, що через годину учні могли відтворити біля 44 % цих слів, а через дві години — тільки 28 %. Ця закономірність розглядається і на забування осмисленого сприймання матеріалу. Про це свідчать дослідження американського вченого Джонса (Колумбійський університет). Він встановив, що одна з добре прочитаних лекцій висококваліфікованого професора була засвоєна студентами на 71,6 %. Заняття

були організовані так, що студенти не повторювали лекційний матеріал. При письмовій перевірці знань по цій лекції виявилось — через три дні студенти відтворили засвоєння тільки на 45,3 %, через тиждень — на 34,6 %, через два тижні — на 30,6 %, через вісім тижнів — на 24,1 %. У шкільних умовах відсоток засвоєння навчального матеріалу, який учні можуть відновити по пам'яті після викладення вчителем, буває набагато нижчим, отже і забувається швидше.

Аналіз літературних джерел показав, що проблемою домашніх завдань займалися, в основному, вчителі фізичної культури. На сьогодні мало хто сумнівається в необхідності домашніх завдань з фізичної культури, які сприяють розвитку фізичних якостей, вдосконаленню техніки.

Навчити учнів самостійно займатися фізичним вправами — одне з головних завдань вчителів фізичної культури. Комплексна програма фізичного виховання чітко і конкретно визначає вимоги щодо цього питання. Так у пояснювальній записці сказано: «Завдання для самостійного виконання вправ учні отримують на уроці. Їх зміст повинен бути направлений на розвиток фізичних якостей, повторення простих рухових дій, які засвоюються на уроці. Перевірка виконання домашніх завдань здійснюється систематично».

Перебудова загальноосвітньої школи поставила вчителів фізичної культури перед необхідністю всебічно активізувати учбовий процес учнів, де велика роль відводиться домашнім завданням. Вони забезпечують найбільш міцне засвоєння програмного матеріалу, позитивно впливають на режим дня учнів, збільшують час занять фізичними вправами і тим самим сприяють зміцненню здоров'я дітей.

Ефективними домашні завдання стають тоді, коли учні розуміють їх необхідність, свідомо виконують задані вправи, а вчителі систематично контролюють і оцінюють їх.

Фізичні вправи для домашніх завдань повинні увійти у побут як форма активного відпочинку та як спосіб оздоровлення. Говорячи про користь домашніх завдань, можна відмітити, що вони сприяють формуванню правильної статури, вмінню дітей керувати відповідними м'язовими групами. Можна відмітити, що домашні завдання ефективно впливають на різні функції організму: розвивається м'язова сила, збільшується життєвий об'єм легенів, покращується робота серцево-судинної і нервової систем. Слід зауважити, що регулярне

виконання домашніх завдань має профілактичне та лікувальне значення: підвищується життєвий тонус та опір організму щодо захворювань, покращуються сон, апетит тощо.

Домашня робота з фізичної культури — це самостійне виконання учнями завдань вчителя після уроків. Для домашніх завдань характерною є відсутність безпосередньої допомоги вчителя. Виконання їх є одним із видів самостійної роботи. Тому в самостійній роботі все ширше втілюються оздоровчі прогулянки, біг, пересування на лижах, плавання та інші фізичні вправи. Гігієнічна гімнастика, не дивлячись на її короткочасність, є надзвичайно важливим елементом фізичної культури в житті дітей. У режимі дня учнів виконуються різні функції гігієнічної гімнастики: вранці (після сну) сприяє більш швидкому переходу організму від сну до активно-діяльного стану, в денний час попереджує або відсуває стомлення, забезпечує активний відпочинок, перед сном сприяє нормальному сну. Як писав академік А.О. Богомолець, 10—15 хвилин, витрачених кожного дня на заняття гімнастикою, не тільки надають бадьорості, але і зберігають багато років життя.

Прогулянки й оздоровчий біг рекомендується здійснювати в будь-яку погоду з метою загартування організму (взимку при температурі -10 — -12 °С).

Оздоровчі прогулянки бажано поряд з гігієнічною гімнастикою включати в обов'язкову частину рухового режиму кожного дня. Прогулянки можна робити на шляху до школи та зі школи, вдень або увечері перед сном пішки, на лижах, на велосипеді. Навантаження при цьому регулюється дальністю маршруту і швидкістю пересування. Ходьба зі швидкістю 3 км на годину у практично здорових людей майже не дає тренувального ефекту. Ходьба зі швидкістю 5—6 км на годину помірно активізує діяльність серцево-судинної і дихальної систем.

Особливо широку популярність отримав в останні роки оздоровчий біг. Це чудовий засіб, спрямований на покращання життєдіяльності серцево-судинної, дихальної систем, важливий фактор протидії гіподинамії. Оздоровчий біг доступний практично всім віковим групам, які не мають серйозних захворювань.

Складність предмету «Фізична культура» в плані створення і втілення у життя загальноєдиної для всіх системи домашніх завдань полягає в

різноманітності природних умов, матеріальної бази, підготовленості учнів, кліматичних особливостей, національних традицій та інших факторів. Впроваджувати домашні завдання краще за все з самого початку навчального року. Основним доводом є те, що діти найбільш сприятливі до вироблення звички щодо виконання домашніх завдань, чому сприяє природне тяжіння до рухів.

Вчителю фізичної культури добре відомо, що тижневий руховий режим, визначений комплексом нормативів для кожної вікової групи учнів, показує лише мінімальний об'єм фізичних вправ, які рекомендуються для підготовки до складання контрольних нормативів. Тижневий руховий режим учнів умовно можна розмежувати на декілька частин. Перша частина приходить на урок фізичної культури, друга включає в себе щоденне виконання комплексу домашніх завдань, розроблених вчителем для кожного класу. До третьої частини входять заходи, які передбачено в режимі учбового дня: гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинка, заняття в групах подовженого дня. Четверта частина складається із занять у спортивних секціях і участі у загальношкільних заходах: день здоров'я, походи, змагання. П'ята частина визначається самостійними активними руховими і трудовими процесами учнів вдома.

Об'єднати всі ці частини в одне ціле не завжди вдається, особливо з тими учнями, які слабо фізично підготовлені. Тому в першу чергу необхідно звернути увагу на індивідуальні домашні завдання, які підбираються у відповідності з рівнем фізичної підготовленості учнів. Практика та наукові дослідження свідчать, що неможливо задовольнитися епізодичними завданнями. Необхідна система домашніх завдань, яка включає основні вправи, які можна регулярно виконувати вдома.

Таки чином, необхідно враховувати, що без впровадження домашніх завдань не може бути вирішено проблему виховання у дітей підходу до систематичних занять фізичним вправами. На цьому шляху першим кроком повинний стати інтерес, зацікавленість дітей. Необхідно добитися, щоб домашні завдання з фізичної культури виконувалися учнями не за примушенням, а за бажанням, з інтересом. Домашні завдання повинні стати початком відліку виховання в учнів уміння турбуватися про своє здоров'я.