

ЖЕЛТОК А.О., учащийся гимназии №14, г. Минск,
научный руководитель - Пасичниченко В.А., канд. пед. наук., доцент,
учитель физической культуры и здоровья, г. Минск, Гимназия № 14

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ ФОРМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Введение. Научные исследования, проведенные в области физической культуры по вопросам оздоровления учащейся молодежи, говорят о следующем, что низкий уровень двигательной активности занимающихся в процессе рабочего дня приводит к понижению приспособляемости организма к внешним условиям среды. В этом случае все больше фиксируется нарушений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, возникает риск к увеличению простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, к которым можно отнести снижение двигательной активности на фоне учебных перегрузок.

Цель работы – научить занимающихся правильно выполнять физические упражнения самостоятельно, с учетом возраста и физической подготовки.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые методы: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, опрос и контроль за выполнением домашних заданий.

Обсуждение результатов. При выполнении физических упражнений особое место необходимо отводить вопросам, направленным на соблюдение правил техники безопасности, подбора средств и методов в зависимости от состояния здоровья занимающихся. В этой связи занимающиеся должны: иметь представление о физическом развитии, физической подготовленности, знать правила поведения на спортивных сооружениях, изучать методику развития двигательных качеств, уметь выполнять доступные физические упражнения и готовить место проведения занятий, а также выполнять гигиенические мероприятия.

Выводы. Таким образом, наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой в средней школе, решающее значение будет иметь организация самостоятельных занятий. Регулярное выполнение самостоятельных занятий будет эффективно влиять на развитие как физических качеств, так и навыков, необходимых человеку в повседневных жизненных ситуациях.