



Рисунок 1 – Результаты эксперимента

### Список использованных источников

1. Золотова, М.Ю. Методика внеурочной деятельности для учащихся начальных классов на основе шорт-трека / М.Ю. Золотова, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3. – 72 с.
2. Митусова, Е.Д. Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении / Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – 43 с.
3. Швец, Г.В. Адаптивная физическая культура в социализации личности учащихся младших классов вспомогательной школы / Г.В. Швец, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – 28 с.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

*Г.М. Цыркунова, А.В. Бутько*

*УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос более широкого использования различных форм самостоятельных занятий по физическому воспитанию в условиях, когда возможности занятия физической культурой ограничены.

**Ключевые слова:** физическая культура, самостоятельные занятия, физическая подготовка, студенты.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Пронизывая весь социум, спорт оказывает огромное влияние на все сферы

жизнедеятельности общества. Физическая культура способна в полной мере влиять на статус и положение человека, модные тенденции, образ жизни. Помимо этого, физическая культура оказывает профилактику вредных привычек.

Особенно важно правильно организовать режим труда и отдыха в напряженный период студенческой жизни. Двухразовые занятия в неделю лишь в течение двух-трех лет при относительно небольшой их интенсивности и малом объеме нагрузок не создают условий для развития и совершенствования физических качеств.

В связи с этим возникает потребность более широкого использования различных форм самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Они необходимы для повышения двигательной активности студентов, успешного выполнения программного контрольного тестирования, поддержания здоровья и оптимального уровня общей физической подготовки на протяжении всего напряженного периода обучения в вузе.

Сегодня, во время пандемии и в условиях карантина, возможности занятия спортом ограничены. Но, несмотря на это, в данный момент, физическая нагрузка имеет особую значимость как для физического, так и для психического здоровья. Сниженная физическая активность в связи с прекращением работы многих специализированных организаций, снижение числа занятий в учебных заведениях по причине перевода на дистанционную форму обучения и впоследствии пребывание дома в течение длительного периода времени способны серьезно осложнить поддержание физической активности студентов.

О теоретической и практической актуальности темы работы свидетельствует растущее число исследований различных авторов как зарубежных, так и отечественных. Данный интерес подтверждается большим массивом публицистических работ, который представлен журнальными статьями, учебными пособиями, докладами, рассчитанными на узкую и широкую публику. В результате анализа литературы по теме исследования было установлено, что существует большое количество исследований различных авторов (Г.М. Цыркунова, А.В. Бутько, В.В. Коледа, С.И. Бочкарева, С.А. Фирсин и др.), раскрывающих специфику понятия физической культуры.

В.А. Коледа и А.Н. Дворак в своем учебном пособии «Основы физической культуры» дают следующее определение данному понятию: «Физическая культура – это область культурных явлений, связанных с преобразованием человеческой телесности, со специфическим развитием и совершенствованием физического состояния людей. Именно поэтому она носит гетерогенный характер, так как включает в себя самые разнообразные виды, направленные на формирование и развитие личности, что требует от нее самовыражения, познания, общения, оптимизации психофизического состояния, высокой работоспособности» [2].

Пассивный образ жизни и малый уровень физической подготовки во время пандемии оказывает негативное влияние на здоровье, а длительное нахождение в карантинном режиме вызывает дополнительный стресс. Это говорит о том, что физическая активность и занятия спортом являются неотъемлемой частью благополучия каждого человека. Для поддержания оптимального физического состояния организма студентам необходимо заниматься физическими упражнениями не менее 8–10 часов в неделю, включая обязательные, секционные и самостоятельные занятия. Но эффект от выполнения физических упражнений зависит не только от суммарного времени их продолжительности в недельном цикле, но и от частоты проведения и продолжительности отдельно взятых занятий, а также их интенсивности и индивидуальности» [3].

В связи с этим, необходимо прибегать к поиску иных форм организации физической подготовки студентов. Подходящим вариантом являются удаленные самостоятельные занятия. Для студента выполнение самостоятельных физических

занятий, несомненно, важно. Значимость этих занятий проявляется как в поддержании организма и формирования здорового образа жизни, так и иных физиологических способностей человека.

Проведение самостоятельных физических занятий может осуществляться в удобное для студента время и в комфортных условиях как дома, так и на улице, в пределах специально оборудованных площадок. Перед проведением самостоятельных занятий студенту стоит проконсультироваться со специалистом или преподавателем по физической культуре, подобрав подходящий список упражнений индивидуально и в зависимости от специфических особенностей здоровья. «Если к студентам основной группы здоровья можно применить некий шаблон физических упражнений и это будет в целом верно, – отмечают В.Д. Эдер и И.В. Иванов, – то к студентам подготовительной и специальной групп нельзя, так как у каждого учащегося индивидуальный набор противопоказаний и рекомендаций на счёт определённых упражнений или даже видов спорта» [4]. Время и форма занятий определяются в соответствии с их целью и задачами.

Специализированный характер самостоятельных физических тренировок подразумевает заблаговременную подготовку, включающую в себя выбор и подготовку тренировочных средств, подбор места, времени и характера нагрузок.

Каждая тренировка должна в обязательном порядке состоять из трех частей, а именно: подготовительной части, основной и заключительной. Последовательный переход частей занятия поможет подготовить организм к физическому напряжению, провести тренировку в уверенном темпе и завершить ее, восстановив дыхание.

Примером одной из форм самостоятельных занятий может служить утренняя гигиеническая гимнастика, которая выполняется ежедневно.

М.В. Гришкевич в своем учебно-методическом пособии обозначил рекомендуемую последовательность в выполнении упражнений утренней гигиенической гимнастики:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин);
- упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием;
- упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, эспандерами);
- различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;
- легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) 20–30 с;
- упражнения на расслабление с глубоким дыханием» [1].

К числу самостоятельных форм организации физической подготовки можно также отнести ходьбу и бег, оздоровительное плавание, гимнастику, спортивные игры, закаливание, а также обязательное соблюдение личной гигиены и рационального питания.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями отличаются надежным фактором формирования, укрепления и совершенствования здоровья студентов. Результатом постоянных самостоятельных занятий является существенное увеличение физических возможностей организма, улучшение технической подготовленности. После постоянных самостоятельных занятий студент становится более ловким, сильным, быстрым и выносливым.

Подводя итог, стоит отметить, что организация и проведение самостоятельных занятий спортом во время пандемии играет важную роль в жизни студента, так как из-за отсутствия полного комплекса физической активности возможно серьезное осложнение поддержания физической активности студентов и ухудшение общего состояния здоровья.

В процессе планирования самостоятельной активности необходимо проконсультироваться со специалистами для составления подходящего графика тренировок и списка упражнений. Выполнение физических упражнений возможно как в домашних условиях, так и в пределах специально оснащенных уличных площадок или спортивных комплексов.

#### **Список использованных источников**

1. Гришечкин, М.В. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом : учеб.-метод. пособие для студентов вузов / М. В. Гришечкин. – Гомель : УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2005. – 36 с.

2. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

3. Цыркунова, Г.М. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов учреждений высшего образования / А.В. Бутько, Г.М. Цыркунова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол. : В.А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 81 – 85.

4. Эдер, В.Д. Роль самостоятельных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы/ В.Д. Эдер, И.В. Иванов// Успехи в химии и химической технологии. – 2017. – № 14 (195). – С. 116–118.

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА» ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*А.М. Ярош*

*ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря»*

**Аннотация.** В статье проанализированы особенности проведения факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по баскетболу для учащихся II ступени общего среднего образования, рассматриваются упражнения, которые включаются в подготовительную, основную, заключительную части учебно-тренировочных занятий по баскетболу, уделяется большое внимание технико-тактическим действиям и техническим приёмам игры в баскетбол.

**Ключевые слова:** факультативные занятия, баскетбол, учебно-тренировочные занятия, технико-тактические действия, технические приёмы.

Большинство видов спорта имеют свои прототипы в древности. Вот и баскетбол появился не просто так. Древние индейцы майя придумали игру, которую называли «пок-та-пок». Она заключалась в том, что игрокам двух команд нужно было забросить тяжелый мяч, сделанный из цельного каучука, в каменное кольцо. Игра усложнялась тем, что диаметр кольца был немногим больше диаметра самого мяча.

Баскетбол как спортивная игра привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол,