

<sup>1</sup>Л. М. Ярчак, <sup>2</sup>Е. В. Володкович

<sup>1</sup>УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,  
г. Гомель, Республика Беларусь

УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О.Сухого»,  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШКОЛЬНИКОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Сохранение здоровья школьников на фоне стремительного роста научно-технического прогресса становится насущной проблемой в сложных социальных, экономических и экологических условиях. Особое внимание уделяется сохранению здоровья детей, подростков, юношей и девушек в процессе обучения. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все: и родители, и учителя, и врачи, и общество в целом. Но, к сожалению, сегодняшнее состояние здоровья учащихся, уровень физического развития и физической подготовленности продолжает оставаться на достаточно низком уровне. Объясняется это, прежде всего тем, что с каждым годом растет число обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе [1,2,3].

Как показывает практика, у большинства школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, отсутствует осознанная необходимость в регулярных занятиях физическими упражнениями, мы сталкиваемся с откровенным нежеланием и, как следствие этого, с недостаточно высокой посещаемостью занятий. Чем старше становится ребенок, тем отчетливее прослеживается негативное отношение к уроку физической культуры. Такие школьники, как правило, посещают занятия физической культуры от случая к случаю, они испытывают страх, неуверенность, тревожность перед любым видом движения, т.е. не готовы психологически к телесным преобразованиям, а имеющиеся заболевания хронического характера, не позволяющие посещать секционные занятия и выполнять физические нагрузки в полном объеме в соответствии с учебной программой [3,4].

Сложившаяся система трехразовых занятий в неделю и слабая физическая подготовленность школьника, требует введения самостоятельных одного, двух дополнительных занятий в неделю. Приобщение школьника к систематическим, самостоятельным занятиям физическими упражнениями должно компенсировать недостаток движения, способствовать их физическому совершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

При проведении нашего исследования мы предложили школьникам среднего звена, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, в качестве дополнительных занятий, комплексы физических упражнений, составленные с учетом индивидуальных особенностей и заболевания. Желающим заниматься самостоятельно были также предложены карточки с упражнениями для:

- развития общей выносливости.
- развития мышечной силы ног.
- развития мышц спины.
- развития мышц плечевого пояса.
- развития мышц брюшного пресса.
- для выработки навыков расслабления.

Разрабатывая карточки, мы учитывали пожелания ученика, дополняя упражнениями взятыми с гимнастики пилатес, йоги, калланетик, шейпинг, стретчинг, аэробики, а также подбирали упражнения в соответствии с имеющимися заболеваниями.

Кроме того, школьники на учебных занятиях получали знания о строении и функциях организма, о гигиене, методике и технике выполнения физических упражнений, самоконтроле за состоянием дыхательной и сердечно-сосудистой систем, режиме работы и отдыха при развитии физических качеств. Параллельно проводилась работа

с родителями, о необходимости контроля самостоятельных занятий и для формирования добросовестного отношения к выполнению комплекса.

Нами были даны рекомендации по ведению дневника самоконтроля. Результаты наблюдения и складывались из учета субъективных показателей: (самочувствия, сна, аппетита, желания заниматься, переносимости нагрузок и т.д.) и объективных показателей (частоты сердечных сокращений, массы тела, жизненной емкости легких, функциональных проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии), а также некоторых спортивных результатов (общее время бега, скорость, оценки при тестировании физических качеств и др.) Все эти показатели регулярно регистрировались в дневнике самоконтроля. Наряду с этим, большое внимание уделялось са-момассажу, закаливанию, привитию навыков здорового образа жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Контроль текущей успеваемости в конце учебного года показал, что уровень физической и функциональной подготовленности у школьников, занимающихся дополнительно, был выше, чем у тех, которые занимались только на уроках физической культуры.

Так в показателях: пробы Штанге прирост составил 12,5 сек. (22,6%), у тех, кто не занимался дополнительно 1,2сек. (2%) ( $P < 0,01$ ); пробы Генчи – прирост 7,4 сек.(35,2%) и 1,3 (7,5%) соответственно ( $P < 0,01$ ). Достоверные отличия ( $P < 0,05$ ) были зафиксированы в показателях ЖЕЛ, мы также наблюдали уменьшение времени восстановления ЧСС после физической нагрузки. Проба Ромберга увеличилась на 5,5сек. (31,9%), тогда как у детей посещающих только занятия на 1,8сек. (12,8%) ( $P < 0,01$ ); сила правой кисти – увеличилась на 2,7кг (22,3%) и только на 0,8кг (3,8%) у не использующих дополнительные занятия ( $P < 0,01$ ); сила левой кисти – увеличилась на 1,9 кг(17,2%) и на 0,4кг (2%) соответственно, ( $P > 0,05$ ).

Была выявлена положительная динамика при проведении теста Купера у школьников занимающихся дополнительно. Отмечалось уменьшение количества пропусков занятий по физической культуре у детей заинтересовавшихся дополнительными занятиями и регулярно использующими комплексы упражнений.

Необходимо отметить, что составленные для дополнительных занятий индивидуально дифференцированные комплексы физических упражнений способствовали укреплению здоровья, оказывали положительное влияние на стабилизацию имеющихся заболеваний, также способствовали укреплению веры в свои возможности, поиска родителями и учащимися дополнительных секционных занятий, соответствующих уровню подготовки и состоянию здоровья.

Полученные данные позволяют сделать вывод о положительном влиянии дополнительных, самостоятельных занятий на школьников имеющих отклонения в состоянии здоровья. Основная задача школы, на наш взгляд, не просто дать конкретные знания, двигательные умения и навыки, но и оздоравливать, привить привычку к регулярным систематическим занятиям физическими упражнениями, научить способам самостоятельной тренировки. Благодаря дополнительным занятиям и результатам самоконтроля у школьников формировалась ценностно-мотивационная сфера, воспитывалась потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

## Литература

1. Желобкович М.П. Оздоровительно-развивающий подход к

физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович , Р.И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.

2. Изаак С.И., Володкович С.Л. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии //Человеческий капитал. 2016. №5. С. 8-10.

3. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учеб. Пособие / В.М.Колос; БГУИР – Минск, 2001. – 154 с.

4. Фурманов А.Г., Князев Ю.Н. Формирование здорового образа жизни учащихся и студентов учебных заведений, находящихся на территориях радионуклидного загрязнения //Мир спорта. 2001. № 3. С. 52–55.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ